Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

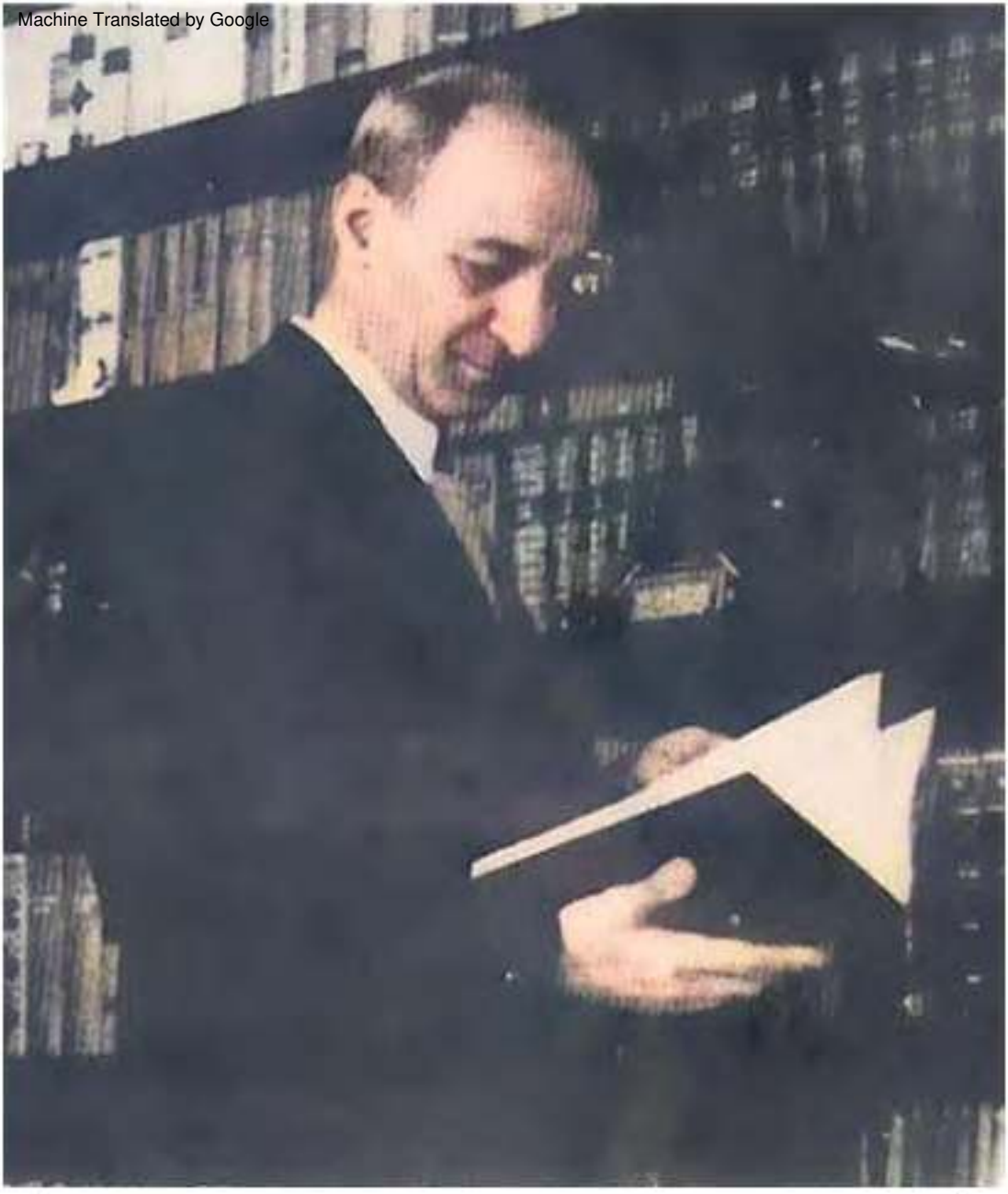
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian, l'auteur de ce livre, qui mourait sous la pression de diverses maladies il y a 19 ans, a maintenant été complètement sauvé de tous ses ennuis grâce au véganisme cru, et à 75 ans, il est en parfaite santé avec la force d'un jeune homme. Son L'activité quotidienne consiste à montrer aux gens que toutes les maladies et autres misères de ce monde sont causées par la consommation d'aliments cuits (tués), de médicaments chimiques et d'autres substances mortes.

Machine Translated by Google

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

MANGER CRU

Un monde nouveau exempt de maladies, de vices et de poisons

Commandez et répartissez RAW-EATING

LA PROPAGATION DU CRU EST LA PLUS NOBLE ET
LE TRAVAIL LE PLUS HUMAIN AU MONDE

Version : 3e édition anglaise révisée + e édition persane (1976) &
Livret persan intitulé « Manger cuit, une addiction mortelle » (1980)
traduit en anglais

Machine Translated by Google

Contenu

PRÉFACE à la 2ÈME ÉDITION……...1

PARTIE UN

Comment j'ai conçu l'idée de manger cru……..2

Le fonctionnement efficace de chaque usine est subordonné à l'approvisionnement uniforme de toutes les matières premières spécifiées par l'ingénieur……..……..4

Maladies nutritionnelles directes et indirectes…….5

La cellule cancéreuse est la progéniture directe d'aliments dégénérés…….,,,..7

La dépendance aux aliments cuits est le plus dangereux de tous les vices……...9

La demande d'aliments cuits n'est pas la faim ……11

Manger cuisiné force les organes humains à travailler à trois à quatre fois leur capacité normale……..11

L'alimentation humaine devrait être constituée de cellules vivantes et non de cadavres……14

La myopie est le plus grand défaut de la science médicale……..15

Le poids d'un mangeur cuisiné ne peut être considéré comme un critère de bonne santé..16

Aucun médicament ne peut remplacer les matières premières détruites par l'incendie…….18

L'alimentation cuisinée et la pharmacothérapie conduisent la race humaine à l'anéantissement total…….22

Les aliments naturels ne doivent pas être utilisés par les médecins comme de simples moyens thérapeutiques temporaires……...23

Nous ne devons jamais perturber l'intégrité des matières premières humaines……..26

Machine Translated by Google

Comment naissent les maladies……31

C'est le pire des crimes d'habituer un bébé à des aliments cuisinés……38

Les biologistes gastrolatrous doivent prouver que la nature a commis une erreur……...42

Un bébé déteste le goût des aliments cuits……...43

La pratique de l'alimentation crue dans ma famille……..45

Toutes les mauvaises habitudes et les actes criminels de l'homme sont le résultat de la consommation de plats cuisinés……..48

La conception du régime alimentaire devrait se limiter au remplacement de la nutrition non naturelle par la méthode naturelle d'alimentation……..48

L'utilisation de vitamines et de minéraux artificiels doit être arrêtée……..50

La comparaison entre la santé des aliments crus et ceux des aliments cuits chez les enfants est le meilleur moyen de confirmer les dommages causés par la consommation d'aliments cuits…….55

Les institutions scientifiques et les organismes publics responsables doivent examiner sans plus tarder le problème de la consommation crue…….56

Ce n'est pas un péché de dire la vérité…….57

Aucune barrière juridique n'existe contre la destruction des matières premières destinées à l'usine humaine……...58

Chacun doit reconnaître les matières premières réelles et intégrales de son corps……..60

L'ère de la cuisine cuisinée est l'ère où les addictions, les superstitions et les microbes règnent en maître…….63

Annexe……..65

DEUXIÈME PARTIE

La construction de l'organisme humain……..69

Qu'est-ce que l'alimentation ?..... 74

Machine Translated by Google

Toutes les variétés de légumes crus sont essentiellement constituées des mêmes constituants……76

Les propriétés de certaines protéines, vitamines et minéraux ne devraient plus constituer une base de discussion……..81

Corps réel et faux corps…….91

Les maladies sont causées par la violation des lois de la nature……..94

La résistance de l'homme aux maladies infectieuses s'affaiblit de génération en génération Génération……..106

Le cancer est le résultat d'une dégénérescence extrême des cellules……..112

Le travail et les dépenses liés à la préparation des aliments cuits ne sont que pures Déchets125

La médecine du mangeur cuit est une science entièrement erronée……..130

L'humanité actuelle est loin d'être civilisée……..138

VIVONS……..146

PARTIE TROIS

Les réalisations de la consommation crue…….155

Que faut-il éviter ? …….220

Aventure de l'association Tehran RawVegans……..222

Machine Translated by Google

PRÉFACE à la 2e ÉDITION

La première partie du présent ouvrage a été publiée en 1963 sous le titre RAW-EATING. Dans ce petit volume, qui comprenait un bref résumé de mes conceptions sur la nutrition, j'avais abordé presque tous les aspects importants de l'alimentation crue. D'une manière générale, il n'est pas nécessaire d'entrer dans de longs détails pour déclarer au monde la simple vérité que les opérations de cuisson et de raffinage, au moyen desquelles les nutriments naturels sont dégénérés en substances non naturelles, ne sont pas seulement des opérations nuisibles qui enfreignent les lois de la nature, mais elles sont la cause principale de toutes les maladies. La personne la plus ignorante peut clairement percevoir qu'au lieu de libérer les gens des maladies, la science médicale basée sur les aliments cuits et les drogues toxiques entraîne l'humanité vers une multitude de maladies graves, contre lesquelles toutes les autres créatures vivantes sont immunisées.

Après avoir lu seulement quelques lignes sur le sujet, la personne clairvoyante se réveille de son indifférence léthargique et prend conscience de toute la gravité de la situation. Cependant, la grande majorité des gens, aveuglés par les idées fausses actuelles de la science médicale et préjugés par une foule d'idées préconçues, souhaitent avoir davantage d'informations sur le sujet. C'est pourquoi, dans la deuxième partie de cet ouvrage, j'apporte des explications complémentaires et plus détaillées sur un certain nombre de questions cruciales. En même temps, nous avons profité de l'occasion pour apporter quelques petites révisions et corrections à la première partie. Lors de la première édition du livre, l'idée de manger cru en était encore à ses balbutiements ; elle est aujourd'hui mise en pratique dans de très nombreux pays. En renonçant aux aliments cuits et aux médicaments toxiques, des milliers de personnes sensées partout dans le monde ont guéri de leurs maladies de longue date et peuvent désormais mener une vie insouciante, saine et heureuse. A la fin du livre, j'ai donné une petite sélection des nombreuses lettres reçues de ces personnes.

Lorsqu'une nouvelle machine ou un nouvel instrument est inventé, quelques tests réussis sont jugés suffisants pour confirmer ou prouver cette invention. Aujourd'hui, des milliers de personnes en bonne santé à travers le monde sont la preuve vivante q

Machine Translated by Google

Manger cru sauve l'humanité des griffes impitoyables de toutes les maladies sur terre. On aurait pu penser que cela aurait suffi à sortir le monde scientifique de son apathie paresseuse et à convaincre tout le monde des énormes bénéfices que l'alimentation crue apporte à nous tous.
Aujourd'hui, des gens aveuglés par les addictions organisent des conférences internationales pour lutter contre la prétendue pénurie mondiale de denrées alimentaires et prononcent des discours sans fin sur des sujets ridicules, tandis que 80 pour cent des véritables denrées alimentaires que la nature nous donne sont détruites de leurs propres mains par la cuisson et le raffinage.

J'appelle tous les véritables humanitaires à élever la voix et, par leurs demandes constantes, j'invite les autorités à prendre des mesures immédiates pour mettre en pratique les principes de l'alimentation crue. Le moment est venu d'agir.

PARTIE UN

Comment j'ai conçu l'idée de manger cru

La nourriture végétalienne crue devrait être la seule nourriture consommée par l'homme. L'habitude de manger des aliments cuits devrait être abandonnée une fois pour toutes dans ce monde. C'est l'exigence infaillible de la nature. La consommation d'aliments cuits est la barbarie la plus terrible de l'histoire de l'humanité, une barbarie dont personne ne semble avoir conscience et dont chacun est victime inconsciente. Aussi étrange que puisse paraître cette idée à certains, il s'agit d'une vérité absolue à laquelle nous ne pouvons qu'acquiescer.

Cette vérité est devenue évidente pour moi lorsque, après 18 ans d'études et d'enquêtes minutieuses, j'ai été convaincu que la mort de mes 10-
Le fils d'un an et la fille de 14 ans ont été causés par une alimentation non naturelle. Le grand nombre d'examens médicaux effectués en Perse, en France, en Allemagne et en Suisse pour tenter de découvrir une maladie spécifique dans leur organisme et l'administration ultérieure de nombreux remèdes ont également contribué pour une part considérable à amener la tragédie à son paroxysme. Mes enfants sont morts de l'émaciation progressive et de la dépérissement de tous leurs organes causés par une alimentation non naturelle et des médicaments empoisonnés.

Machine Translated by Google

J'ai pu pénétrer dans les secrets de la science médicale et en observer d'autant plus clairement les bons et les mauvais côtés que la perspective de devenir médecin ou de réaliser des gains financiers ne m'inspirait pas. Ma motivation a été en premier lieu le désir de faire de mon mieux pour le rétablissement de la santé de mes enfants bien-aimés, et ensuite le désir ardent de perpétuer leur mémoire en étant utiles à l'humanité.

Un autre facteur qui a contribué à ma meilleure réalisation de Les lacunes de la science médicale sont le système entièrement nouveau par lequel j'ai mené mes études par auto-éducation, sans le fardeau d'un programme universitaire. Je ne me suis jamais laissé enivrer par les allégations exagérées de progrès réalisés en faveur de la science médicale ou par toutes les histoires fantaisistes sur les fabuleux bienfaits que l'on peut tirer des médicaments. J'ai abordé ces questions avec un esprit critique et j'ai toujours insisté davantage sur leurs lacunes. En outre, j'ai constamment gardé à l'esprit le fait que, malgré l'existence de millions de médecins qualifiés et d'un grand nombre de prix Nobel, l'homme civilisé est plus souvent victime de diverses maladies que tout autre animal, et des maladies comme la sclérose , le diabète, les crises cardiaques et le cancer augmentent à un rythme alarmant, menaçant d'anéantir l'humanité de la surface de la terre. Je n'ai pas perdu mon temps à mémoriser les symptômes des maladies, les noms et les doses des médicaments et ces nombreuses formules compliquées dont on a rarement besoin, car je n'ai jamais eu l'intention de passer des examens et d'obtenir des diplômes. Au contraire, autant que possible, j'ai consacré mon temps à l'étude d'un grand nombre de branches de la science et à l'examen des sources multiples de la connaissance, des principes fondamentaux et généraux dont j'ai pu tirer certains éléments essentiels, conclusions vitales.

Les résultats de 18 années d'études et de travail minutieux ont été incorporés dans un ouvrage de deux grands volumes, dont le premier, un livre de 568 pages, a été publié en arménien en 1960.

Machine Translated by Google

Le fonctionnement efficace de chaque usine est soumis à l'approvisionnement uniforme de toutes les matières premières spécifiées par l'ingénieur.

Jusqu'à la découverte du feu, comme le reste du règne animal, l'homme s'était développé et avait réalisé son évolution par la consommation d'aliments naturels et bruts. Mais depuis la découverte du feu, sans grande réflexion, les hommes ont mis au feu des aliments naturels, en ont détruit les constituants essentiels, les ont avilis et en ont ensuite nourri leur corps. En conséquence directe, sont nées toutes les maladies dont souffre aujourd'hui toute l'humanité.

L'organisme humain est une usine vivante construite par les efforts incessants de la nature. Parallèlement à la construction de cette usine, notre merveilleuse nature a utilisé les rayons du soleil pour développer toutes les matières premières nécessaires pour coordonner les milliers d'opérations compliquées de notre organisme et assurer la production correspondante. De plus, la nature a placé ces matières premières dans toute leur perfection et dans l'harmonie parfaite de leurs divers constituants dans un minuscule grain de maïs, dans une graine pulpeuse de grenade, dans une baie de raisin ou dans une feuille de plante. . Chacun des aliments « dérisoires », pris séparément, contient tous les facteurs nécessaires au maintien en vie de l'organisme vivant d'un être comme l'homme.

Dans le monde matériel, le plus petit écart par rapport aux détails développé par un ingénieur pour le bon fonctionnement du mécanisme d'une usine, ou un défaut dans les matières premières spécifiées pour assurer sa productivité normale, entraîne une panne correspondante dans le fonctionnement de l'usine. De la même manière, la moindre détérioration ou altération des matières premières prescrites par la nature pour assurer le bon fonctionnement des processus complexes de l'organisme humain provoque des troubles des fonctions biologiques normales de nos organes et ces troubles apparaissent sous forme de maladies.

Machine Translated by Google

Les diverses méthodes employées par l'homme pour détruire ou dégénérer les matières premières parfaitement équilibrées prescrites par la nature pour le fonctionnement normal de son organisme ne supportent pas l'imagination. Dans ce but, l'homme civilisé a inventé des usines, des fours, des fourneaux et des cuisines démoniaques. Toute dégénérescence de la qualité des aliments naturels est suivie d'une dégénérescence correspondante de l'organisme humain. L'alimentation naturelle assure le fonctionnement normal de notre organisme, tandis qu'une alimentation non naturelle est suivie d'une décharge anormale de ses fonctions. La multiplicité des maladies est le résultat de la grande diversité des dégénérescences des constituants des aliments naturels.

Pourvu que tous ses besoins soient satisfaits par les lois de la nature, L'organisme humain, qui est l'organisme le plus parfait du règne animal, peut vivre en excellente santé pendant un minimum de 150 ans et un maximum de 200 à 250 ans. Les aliments cuits obligent les organes humains à fonctionner plusieurs fois plus vite que leur capacité normale, les fatiguent prématurément, provoquent diverses maladies et raccourcissent la vie de l'homme à une fraction de sa durée normale. À l'ère actuelle du progrès scientifique, l'homme pourrait se débarrasser de toutes les maladies en s'abstenant complètement de la nourriture cuite et il pourrait alors consacrer ses énergies à l'étude des problèmes de longévité uniquement.
Parallèlement à une alimentation naturelle, l'homme doit également s'assurer que le reste de ses besoins naturels sont satisfaits. Il s'agit de l'air pur, du sommeil et du lever matinaux, du travail physique, de l'abstinence du chauffage artificiel, de la propreté, etc.

Maladies nutritionnelles directes et indirectes

Les maladies nutritionnelles sont divisées en deux catégories principales : directes et les maladies indirectes. Les maladies nutritionnelles directes sont celles qui sont causées par une surabondance de certains constituants nutritionnels ou par une carence en d'autres. Le feu et les aliments d'origine animale ont pour effet de concentrer et d'augmenter les protéines et les graisses de l'alimentation, tout en éliminant les substances à haute valeur nutritive. La science n'a jusqu'à présent pu reconnaître qu'un nombre négligeable de ces substances, appelées vitamines et sans lesquelles la vie

Machine Translated by Google

ne peut pas exister. Parmi les maladies nutritionnelles directes, il faut ranger tous les troubles chroniques et les maladies de carence. Les maladies se développent avec une extrême lenteur et en secret. Tant que la maladie n'est pas entrée dans sa phase finale et que les organes n'ont pas cessé de fonctionner, l'individu se considère en bonne santé. En cas de carences vitaminiques partielles et mixtes, la maladie ne se manifeste pas par les symptômes particuliers à l'avitaminose, décrits dans les manuels ; il se manifeste plutôt par des plaintes qui ne sont pas faciles à expliquer.

Les affections digestives indirectes sont les maladies infectieuses. Dans l'organisme humain vit généralement une grande variété de microbes qui, dans des circonstances normales, rendent des services utiles à l'organisme et qui sont soumis au contrôle de cellules humaines spécialisées (différenciées), aux ordres desquelles ils se soumettent docilement. Mais à cause d'une alimentation défectueuse, les cellules dégénérées et émaciées sont tellement affaiblies que, par la loi de la survie, ces microbes prennent le dessus, se libèrent du contrôle de ces cellules, se rebellent contre leurs maîtres, deviennent pathogènes et provoquent si bien les maladies infectieuses. connu de nous. Parfois, l'armée envahissante de microbes assaillants, qui aurait rencontré une opposition irrésistible dans un organisme sain et aurait été immédiatement détruite, ne rencontre pas une telle opposition dans un organisme émacié et provoque son infection spécifique.

Dans le deuxième volume de mon livre arménien, j'ai consacré une place considérable au problème des maladies infectieuses, pour l'examen duquel j'ai analysé certaines parties du premier volume du traité sur « L'anatomie pathologique et la pathogenèse des maladies humaines » de l'éminent scientifique soviétique IV Davydovsky, publié en 1956. Au moyen de nombreux faits convaincants, l'auteur prouve que ce ne sont pas les microbes eux-mêmes qui sont coupables de provoquer des maladies infectieuses, mais le mauvais état du corps, la diminution de son pouvoir de immunité. Mais malheureusement, comme tous les accros aux aliments cuisinés, Davydovsky est lui aussi incapable d'expliquer comment restaurer cette immunité ou, mieux encore, empêcher son déclin.

Machine Translated by Google

La peur des microbes a tellement effrayé les hommes que, pour y échapper, ils ont recours aux mesures les plus dangereuses et pourtant ils obtiennent des résultats tout à fait opposés. Cuire des aliments crus pour éviter les microbes est l'une des erreurs les plus fatidiques de la science médicale.

Nous ne pouvons pas exterminer les microbes de la surface de la Terre. On les trouve partout, ils existeront toujours et peuvent pénétrer dans notre organisme par des voies multiples. En particulier, en cuisinant nos aliments, nous affaiblissons d'abord la résistance de nos cellules, puis nous détruisons dans nos aliments les antibiotiques naturels destinés par nature à lutter contre les microbes. Même les médecins accros aux aliments cuits confirment que de nombreuses vitamines détruites par le feu ont des propriétés bactériennes. C'est pourquoi les animaux qui se nourrissent des tas d'ordures ne sont pas aussi sujets aux maladies infectieuses que l'homme.

La cellule cancéreuse est la progéniture directe des cellules dégénérées

Nourriture

De nombreux mangeurs de plats cuisinés sont enclins à croire que, parce que l'homme s'est nourri d'aliments cuits pendant des siècles, il doit s'y être habitué et peut maintenant souffrir s'il commence à manger d'un seul coup des aliments crus. En d'autres termes, si nous avons rempli une automobile avec de l'essence sale et de mauvaise qualité pendant un certain temps, le moteur peut s'y être habitué et il peut être endommagé si l'essence sale est remplacée par du carburant propre.

Tout d'abord, une période de quelques milliers d'années n'est rien comparée aux milliards d'années pendant lesquelles, avec ses ancêtres, l'homme a vécu et s'est développé exclusivement grâce à des aliments crus. En outre, le fait que l'homme ne s'est pas en fait habitué aux aliments cuits est prouvé par l'existence même de maladies qui disparaissent et l'organisme retrouve alors ses fonctions normales dès que l'homme a recours à l'alimentation crue.

Il est vrai que par les lois de l'évolution notre organisme tente de s'adapter à la nourriture qu'il reçoit, mais pas de la manière que certains imaginent. Les constituants nutritifs des aliments qui sont essentiels aux processus complexes et aux fonctions majeures spécialisées des cellules sont facilement détruits sous l'influence du feu. Par conséquent, la

Machine Translated by Google

Les aliments considérés comme nutritifs par les consommateurs de plats cuisinés manquent de ces constituants essentiels, mais contiennent en revanche un apport abondant en protéines, graisses et glucides, plusieurs fois supérieur aux besoins des cellules.

Étant continuellement privées des constituants nutritifs essentiels à l'accomplissement de leurs fonctions supérieures, les cellules ou bien n'atteignent pas leur plein développement et leur spécialisation, ou bien, les ayant atteintes, elles perdent plus tard leur faculté d'accomplir ces fonctions. Après plusieurs années de privations et d'endurance, vient un jour où l'une des milliards de cellules, privées de leurs capacités restantes, est enfin libérée des mécanismes qui limitent la croissance des cellules. Ils se séparent alors de la vie commune, deviennent autonomes et dévorent avarement ces matériaux de construction tissulaire qui nagent en grande quantité dans le liquide intercellulaire, ayant été rejetés par les cellules normales comme étant largement en excès par rapport à leurs besoins, et qui sont fièrement plébiscités par les biologistes gastrolatrous, les protéines (surtout les protéines animales), les graisses et toutes les substances azotées. Ensuite, ils grandissent à une vitesse alarmante, insouciants et provocants, et se multiplient de manière désordonnée pour former une masse terrible, un nouvel être vivant qui, au cours de sa croissance, soumet, détruit tout ce qui l'entoure et, enfin, un beau jour. détruit ce merveilleux édifice qu'est le corps humain. Le nom de cette nouvelle créature est Cancer. C'est le véritable descendant des aliments cuits, la preuve vivante de l'adaptation des cellules à la structure des aliments.

consommer.

Lorsque la vie est apparue sur notre planète, la nature disposait seulement le matériau de construction le plus élémentaire (protéines, graisses et glucides), à partir duquel elle a réussi à créer les premiers organismes unicellulaires. De même qu'en ajoutant un cylindre, un appareil ou un petit détail un ingénieur ajoute une nouvelle fonction à son usine, de même en ajoutant ultérieurement un nouveau constituant à ses matériaux de construction (les corps végétaux), la nature ajoute une nouvelle fonction aux organes animaux. Cette tâche ardue a occupé la nature pendant des milliards d'années, période pendant laquelle elle a développé ses matières premières à partir d'une bactérie commune pour devenir

Machine Translated by Google

les fruits que nous connaissons aujourd'hui, et grâce à ces matières premières végétales, mais simultanément à leur évolution, il a développé l'organisme animal unicellulaire qu'il avait créé en un animal merveilleux.

Malheureusement, après la découverte du feu, l'évolution naturelle de l'homme s'est arrêtée et, pire encore, elle régresse à un rythme de géant. Le feu et les autres moyens ridicules de dégénérescence inventés par l'homme civilisé détruisent toutes ces propriétés nutritives supérieures qui ont été emmagasinées pendant des milliards d'années dans les aliments naturels et par conséquent dans les cellules animales, et les ramènent à leur type primitif, mais avec la plus grande diligence qu'ils fournissent. les matériaux de construction les plus courants qui servent à assurer la croissance sans but de ces cellules. Les cellules cancéreuses sont de véritables spécimens de ces cellules primitives. Pour les biologistes myopes, les matériaux de construction du corps sont les protéines, à savoir de simples pierres et briques d'une structure très courante. Ils ne s'intéressent pas aux différentes sortes de mortiers et aux nombreux détails indispensables à la construction d'une usine compliquée et qui n'existent pas dans un steak de bœuf ou un barbecue.

Dans le deuxième volume de mon livre arménien, j'ai consacré près 300 pages à l'examen du problème de l'origine du cancer.
A cet effet, j'ai passé en revue un important traité du célèbre cytologue américain EV Cowdry intitulé "Cancer Cells" (1955), qui est le plus exhaustif des différentes études sur le sujet et dans lequel sont rassemblées toutes les études, données, opinions et conclusions publiées par de nombreux scientifiques de renom. Sur la base des données de recherche obtenues par les cytologues eux-mêmes, j'ai prouvé de manière concluante que les cellules cancéreuses proviennent d'un manque de composants nutritifs supérieurs et d'une surabondance de ces matériaux de construction courants qui favorisent la croissance cellulaire sans but.

La dépendance aux aliments cuits est la plus dangereuse de toutes Vices

Machine Translated by Google

Le lecteur peut naturellement se demander pourquoi aucun des nombreux scientifiques et professeurs éminents ne voit ces simples vérités et pourquoi personne ne nous dit que l'habitude de manger des aliments cuits n'est pas naturelle et dangereuse. La raison en est que l'humanité tout entière est accro à la nourriture et que la dépendance à la nourriture a aveuglé tout le monde. Personne ne se rend compte que manger cuisiné est un vice et que c'est en effet le plus terrible de tous les vices. Il ne s'agit pas d'une envie d'une seule sorte de substance, mais de la somme totale de nos désirs voraces pour des milliers de substances (et quelles substances « merveilleuses », « désirables » en plus !). En outre, les cuisiniers myopes voient la richesse et l'excellence dans la multiplicité des avilissements auxquels les aliments sont soumis, alors que c'est cette multiplicité même des avilissements qui donne lieu à une multiplicité de dommages dont on peut voir le véritable reflet. dans la grande variété de maladies qui prévalent dans le monde.

L'homme devient dépendant des substances qui contiennent des poisons, comme le thé, le café, le cacao, le tabac, l'alcool, l'opium, la cocaïne, la morphine, etc. Le fort besoin de ces substances est stimulé par les poisons correspondants accumulés dans l'organisme humain. Les aliments cuits produisent une grande variété de poisons qui, au fil du temps, se stockent dans différentes parties de l'organisme, comme sur les parois des veines et des capillaires, entre les articulations, au centre des cellules adipeuses et ailleurs. De même que l'envie d'héroïne d'un toxicomane ne découle pas des besoins physiologiques normaux de son corps, de même le désir d'aliments cuits d'un mangeur de plats cuisinés, sa sensation de faim, ne sont pas une demande normale de son organisme ; c'est plutôt l'exigence de sa dépendance. C'est l'expression d'impulsions stimulées par les poisons accumulés dans l'organisme humain ; c'est l'exigence des maladies nichées dans le corps, l'appel du pire ennemi de l'homme.

Ce vice terrible est introduit dans le corps de chaque être humain par ses propres parents, dès le berceau. C'est pourquoi, dès le moment où un bébé commence à remarquer et à parler, la dépendance alimentaire s'est déjà fermement emparée de lui et à partir de ce moment et jusqu'à la fin de sa vie, il considère les aliments cuits comme son régime alimentaire normal et sa forte envie.

Machine Translated by Google

pour cela comme sa demande physiologique; c'est ce qu'il prend pour la vraie faim.

La demande d'aliments cuits n'est pas la faim

Lorsqu'un mangeur cuit essaie de se nourrir exclusivement d'aliments naturels, tels que des noix, des céréales, des fruits et légumes crus, et qu'il n'a plus d'appétit pour aucune sorte d'aliment cru, les besoins naturels de son organisme sont alors complètement satisfaits et il est pleinement rassasié. Mais malgré cela, même s'il aurait déjà dû consommer plusieurs fois ses besoins alimentaires quotidiens normaux, il se comporte toujours comme s'il n'avait rien mangé et ressent une grande demande pour un plat de viande bien assaisonné, riche et appétissant. Ce n'est plus la faim. C'est l'irritation provoquée par les poisons qui ont été emmagasinés dans le corps et qui réclament désormais de nouveaux poisons. C'est le cri du démon qui s'étale là et qui réclame de nouveaux outils pour mettre en pièces l'organisme humain. Le mangeur de cru prudent et volontaire entend jour après jour ce cri dans toute sa véhémence, mais il l'ignore de toute son âme et ne fait aucune concession.

Manger cuit force les organes humains à travailler Trois à quatre fois leur capacité normale

Tous les organes humains disposent d'une réserve d'énergie naturelle. Habituellement, ils travaillent au quart de leur capacité potentielle, conservant le reste de leur énergie pour une utilisation ultérieure en cas d'urgence particulière ou pendant la vieillesse. Ainsi, dans des circonstances « normales », le pouls du cœur est de 70 - 72 battements par minute (alors que celui d'un mangeur cru n'est que de 58 à 62), qui dans des circonstances exceptionnelles peut être porté à plus de 200 battements par minute. Encore une fois, lors d'une respiration normale, 500 cc d'air entrent et sortent des poumons, mais grâce à un effort respiratoire particulier, nous pouvons inspirer jusqu'à 3 700 cc.

Le mangeur cru utilise ses organes digestifs au quart leur capacité potentielle, grâce à laquelle ses organes ne sont jamais surchargés ni fatigués. Le mangeur de plats cuisinés, au contraire, après avoir stimulé son appétit au moyen de réflexes conditionnés, irritant

Machine Translated by Google

épices, apéritifs et autres stimulants absurdes, remplit son estomac à tel point que les organes digestifs sont obligés de mettre en action toutes leurs énergies de réserve et même alors ils sont incapables de faire face à la demande qui leur est imposée. Où l'homme est obligé de restituer la nourriture répugnante par le même canal par lequel il l'a fait descendre ou de l'expulser de ses intestins avec des purgatifs. Étonnamment, de tels actes nauséabonds ne sont pas considérés comme étranges par un mangeur de plats cuisi

En raison de la surcharge des organes digestifs, de nombreux organes accessoires sont également mis au travail, comme le cœur, le foie et les reins. Le travail supplémentaire accompli par ces organes a bientôt pour effet de les fatiguer et de les mettre prématurément hors service. Il n'est donc pas surprenant que la vie soit ainsi plusieurs fois raccourcie. En se nourrissant de substances inutiles, nocives et vénéneuses, le food-addict assouvit ses passions, paralyse l'action de son estomac et se crée l'illusion d'être rassasié, alors qu'en réalité ses cellules gémissent de faim faute de nutriments essentiels. . L'estomac du crudivore est toujours au repos, même s'il est généralement vide, mais son corps est bel et bien plein et rassasié au vrai sens du terme.

Lorsqu'un consommateur de plats cuisinés décide de passer au régime cru, au début il ne se sent jamais satisfait, quelle que soit la quantité qu'il mange. Habituellement, au lieu de se sentir heureux, les toxicomanes se sentent mécontents de cette condition. Selon eux, la raison de leur faim persistante réside dans le fait que les aliments qu'ils consomment ont une faible valeur nutritionnelle et sont sans valeur nutritive. C'est une terrible idée fausse. Au contraire, ces aliments sont à la fois nutritifs et parfaitement équilibrés. Les cellules humaines souffrent depuis des années de leur absence. Les capacités des organes digestifs humains correspondent pleinement à leur composition et à la disposition de leurs constituants. C'est pourquoi l'estomac accueille volontiers ces aliments, les ramollit rapidement et les transmet sans trop de retard aux intestins, tandis que les cellules, à leur tour, émaciées et affaiblies par la famine, absorbent avidement ces précieuses substances et en demandent sans cesse davantage et Plus d'entre eux.

Machine Translated by Google

Les cellules malades guérissent, les émaciées récupèrent, les inactifs retrouvent leur vitalité. Les cellules adipeuses, en revanche, commencent à fondre à cause du manque de nourriture, les accumulations de poisons disparaissent progressivement et l'eau superflue quitte le corps. Des cellules normales et actives prennent alors la place de ces cellules paresseuses, engraissées par l'indolence et l'inaction. La perte rapide du poids corporel est un signe certain de santé et de vigueur retrouvées.

Ce fait devrait remplir le cœur d'un homme de joie et de bonheur. Car ces nutriments se répandent immédiatement dans tout son corps et lui confèrent santé, force, vigueur et énergie. C'est la première fois de sa vie que, bien que tous ses organes et glandes reçoivent une alimentation très abondante, ils sont capables de travailler dans le confort et l'aisance. Même si ce jour-là, il consomme une plus grande quantité d'aliments crus que ce dont son organisme a besoin, ou que ses intestins et ses cellules sont capables d'absorber, son estomac ne le refusera pas et ne générera pas non plus en lui une sensation de nausée, le faisant expulsez-le avec violence et force. Les aliments en excès par rapport à ses besoins normaux ne resteront pas dans l'estomac pour provoquer la putréfaction ; ils ne se transformeront pas en poisons et ne provoqueront aucun trouble digestif. Au lieu de cela, sans subir de digestion, ils passeront immédiatement de l'estomac aux intestins et quitteront ensuite le corps avec les matières fécales le jour même, sans avoir causé le moindre dommage à l'organisme. Ainsi, son estomac sera toujours léger, tandis que ses intestins et son sang seront chargés de nutriments parfaitement équilibrés.

Puis, à ce moment-là, laissez-le essayer de manger quelques morceaux de nourriture cuite. Son estomac refusera avec indignation ces substances étranges et indésirables. Malgré le plaisir extrême que ressent son palais, ces morceaux resteront longtemps dans son estomac, agiront comme un bouchon pour fermer son appétit et paralyseront le cours normal de ses activités digestives. Mais celui qui mange de la cuisine est tout à fait content et content de cet état, parce qu'il a satisfait ses passions, il s'est bourré l'estomac et est maintenant « rassasié ». L'homme qui réalise la valeur de manger cru redoute cette condition. Il comprend parfaitement que ce sont les nutriments végétaux crus qui nourrissent le corps, tandis que les cadavres qui le nourrissent.

Machine Translated by Google

qui sortent du feu ne sont que des combustibles et des sources de divers poisons et maladies.

L'alimentation humaine devrait être composée de cellules vivantes et Pas des cadavres de cellules mortes

Les aliments parfaitement équilibrés sont constitués de cellules vivantes. Or les corps végétaux, après avoir quitté la terre, restent longtemps vivants. Un bouton de rose continue de fleurir dans un vase, tandis que les grains germent après avoir été plantés des années après avoir été récoltés. Mais les cellules des animaux tués ou celles du lait volé dans leur corps meurent immédiatement, puis elles commencent à se désintégrer et à se transformer en poisons, tandis que la cuisson les transforme en quelque chose de vraiment terrible. Considérer les protéines animales comme supérieures aux protéines végétales est une erreur de jugement des plus malheureuses, une preuve manifeste de la myopie des biologistes adorateurs de la viande. Si nous admettons que l'organisme animal transfère les protéines végétales et les transforme en nutriments parfaitement équilibrés, alors la chair des animaux tels que les renards, les loups, les chiens, les chats et les tigres qui se nourrissent de ces protéines « parfaitement équilibrées » devrait être de la même qualité. valeur nutritive la plus élevée; tandis que le caractère venimeux de la chair de ces bêtes est si évident que même le plus passionné de viande n'ose pas s'en nourrir.

Les biologistes que leur prédilection personnelle pousse à chercher des avantages particuliers dans la viande, en découvrant les soi-disant acides aminés irremplaçables, n'a pas pris en considération le fait que ces acides aminés sont formés à partir des herbes les plus communes consommées par les animaux. Par quelle règle scientifique l'organisme d'une vache a-t-il la capacité de fabriquer des acides aminés à partir des mauvaises herbes et des graminées les plus mauvaises, mais l'organisme humain n'a pas les moyens de préparer les mêmes composés à partir d'aliments végétaux de la plus haute qualité ? Comment des millions d'Indiens vivent-ils sans les acides aminés fournis par la viande ?

Machine Translated by Google

La myopie est le plus grand défaut de la médecine Science

La plus grande erreur des biologistes accros aux aliments cuits est leur myopie. Ils ferment les yeux sur les préjudices qui semblent minimes et ne prévoient pas les conséquences graves qui résulteront tôt ou tard de causes apparemment négligeables. Illustrons notre propos par quelques exemples. Les plats cuisinés, notamment les plats de viande, sont pleins de poisons. Aujourd'hui, personne ne fait attention à l'empoisonnement chronique qui se produit tout le temps, de manière imperceptible, et même si, à la suite d'un tel empoisonnement, le foie, le cœur ou les reins sont endommagés à temps, la maladie est attribuée à des causes inconnues. Lorsque l'intoxication est encore plus grave et s'accompagne de diarrhée et de vomissements, elle est considérée comme un trouble gastrique. Par empoisonnement, ils entendent uniquement l'état qui affecte tout l'organisme et menace la victime de mort immédiate. Combien de vies innocentes sont ainsi sacrifiées !

Les hommes ne voient pas la saleté qui passe chaque jour dans leurs artères et leurs veines par l'intermédiaire de la nourriture, et lorsqu'elle se dépose couche après couche sur les parois des vaisseaux, rétrécit leurs passages et arrête brusquement la circulation du sang un jour, bref. Les personnes voyantes considèrent cet événement comme « inattendu ».

Les hommes ne remarquent pas la pression terrible exercée par les fortes eaux de crue se précipitant vers un barrage gigantesque d'une capacité de plusieurs millions de tonnes. Mais lorsque ce barrage, longtemps vacillant sous l'impact de ces eaux de crue, finit par s'effondrer, la cause de sa rupture définitive est attribuée à la pierre qui lui fut accidentellement lancée par un petit enfant. Nous avons déjà vu la conception correcte qu'un mangeur cru a des causes du cancer. En revanche, les 400 "agents cancérigènes" que nous présentent les chercheurs accros aux aliments cuits, parmi lesquels figurent des irritations mécaniques et des brûlures de cigarettes, n'ont pas plus de valeur que la pierre lancée par l'enfant.

Machine Translated by Google

Chaque organe possède des millions de cellules grâce au travail concerté dont le travail de cet organe est réalisé. Lorsque la nourriture imposée à ces cellules manque de certains constituants essentiels, les cellules commencent à perdre leur vitalité et tombent en désuétude. Les réserves d'énergie arrivent désormais sur le terrain, mais elles aussi sont bientôt épuisées. Tant que l'organe remplit ses fonctions d'une manière ou d'une autre, les myopes ne voient pas le feu rouge ; mais quand enfin il est en retard dans son activité, on dit que cet organe est malade et on a recours à des médicaments. Mais est-il possible qu'une petite pilule ou une dose de poison puisse un jour remplacer les constituants nutritifs des aliments brûlés au feu pendant des années et rendre aux cellules handicapées leur capacité perdue de travail spécialisé ?

Après avoir passé des jours dans le tube digestif, des masses de viande, d'œufs, de beurre et de fromage subissent une putréfaction et provoquent une inflammation des intestins, dont le symptôme le plus courant est la diarrhée. Mais lorsqu'un enfant présente effectivement des signes de diarrhée, la faute en revient à quelques peaux de fruits trouvées dans les selles. Personne ne se demande comment les écorces de fruits peuvent provoquer une quelconque inflammation dans les intestins de l'enfant lorsque, sans subir aucune putréfaction ni pourriture, elles quittent le corps inchangées quelques heures après leur entrée. Toute la tragédie vient du fait que les gens considèrent les œufs, la viande, le beurre et le miel comme des aliments normaux et essentiels, mais les fruits comme un aliment secondaire, qui peut être mangé ou non. Parfois, il est même jugé nécessaire d'interdire aux enfants de manger des fruits pour "ne pas se mettre en

Le poids d'un mangeur cuisiné ne peut être considéré comme un critère de bonne santé.

L'obésité est la maladie la plus dangereuse

Tant que l'organisme humain est encore capable de résister à une régime alimentaire et pour poursuivre sa lutte contre celui-ci, diverses affections font leur apparition, comme la perte d'appétit, l'indigestion, la gastrite et autres troubles de l'estomac, la colite, etc. Tout cela est l'expression extérieure de la lutte de l'organisme pour utiliser tous les moyens à sa guise.

Machine Translated by Google

élimination pour neutraliser les effets nocifs d'une alimentation non naturelle et pour expulser du corps les substances toxiques produites par celui-ci. Le patient commence à perdre du poids puis on essaie de le renforcer en lui donnant des repas « nutritifs ». Le jour où l'organisme est définitivement vaincu et où cesse sa lutte, soit l'homme fait ses adieux à ce monde, soit au contraire son appétit augmente et il commence à manger insatiable, à bien digérer, à prendre du poids, à « retrouver la santé ». et de la force." En d'autres termes, ce jour-là, l'organisme humain, abandonnant sa lutte, « s'adapte » à un régime alimentaire contre nature et le fondement d'une des maladies humaines les plus dangereuses est posé : l'embonpoint contre nature.

Soumis à la pression des régimes alimentaires non naturels, le corps est obligé de s'adapter et d'admettre dans l'organisme les accumulations de diverses substances nocives produites par de tels régimes. Des dépôts sont alors formés de graisses, d'acide urique et ses dérivés, de cholestérol, de sel commun, d'excès de liquides, de calculs, de formations scirrheuses, de tumeurs, de cellules inactives et parasitaires, de cellules géantes multinucléées (polycaryocytes), de cellules à noyaux surdimensionnés (mégacaryocytes), etc. Parfois, ces cellules atteignent plusieurs centaines de fois la taille des cellules normales, mais elles n'ont pas la capacité d'effectuer un travail utile.

Toutes ces monstruosités s'accumulent dans le corps pour créer chez un homme l'illusion de santé et de force, alors qu'en réalité il souffre d'une émaciation progressive. Ses muscles deviennent maigres et faibles, le nombre de ses cellules spécialisées et actives diminue et ses organes dépérissent. Ces hommes « gros », « robustes », au ventre bombé, aux gros bras épais, aux mains potelées et aux couches de graisse en surplomb, dont notre monde abonde, sont en réalité des squelettes recouverts de peau. Chacun d'eux a chargé ses muscles faibles et décharnés d'un gros mouton, qu'il nourrit gratuitement et qu'il emporte partout avec lui. Mais, chose étrange à dire, ces personnes se vantent continuellement de leur santé, de leur vigueur et de leur force.
Ils sont si fiers de leur corpulence que, chaque fois qu'on en parle dans une conversation, ils touchent du bois ou, en Orient, pleurent ; de peur qu'ils ne perdent un grain de leur poids précieux. On pourrait remplir une douzaine de volumes d'exemples d'une aussi déplorable myopie.

Machine Translated by Google

Aucun médicament ne peut remplacer les matières premières détruites par l'incendie

Tous les médicaments d'usage général sont symptomatiques. En d'autres termes, ils servent de palliatifs pour apporter un soulagement temporaire au patient ou pour masquer les symptômes de la maladie. En aucun cas, ils ne peuvent remplacer les nutriments bruts détruits dans les casseroles et poêles. De nombreux grands scientifiques interdisent strictement l'usage de drogues. En Angleterre, après une recherche minutieuse s'étalant sur une période de quatre ans et demi sur une grande partie des couches aisées du peuple anglais, les biologistes de Peckham sont arrivés à la conclusion que seulement neuf pour cent de la population bénéficiaient d'une bonne santé; les 91 pour cent restants étaient malades, même si la plupart d'entre eux n'étaient pas conscients de leur maladie. Après les traitements cliniques, ils ont conclu que presque sans exception, tous les troubles sélectionnés pour le traitement répondaient au traitement, mais qu'une détérioration marquée était ensuite observée dans l'état de santé général des patients. Cela signifie que les médicaments ne font que dissimuler les symptômes d'une maladie, tandis que les dommages qu'ils causent s'ajoutent à l'organisme déjà affaibli et aggravent encore son état.
C'est pourquoi celui qui souhaite ne pas tomber malade ou, s'il est déjà malade, retrouver la santé ne doit pas placer ses espoirs dans les médicaments ; il doit plutôt s'abstenir de consommer des aliments et des médicaments non naturels, et doit vivre selon les lois de la nature en mangeant cru !

C'est la méthode vraie, sûre et scientifique, alors que la thérapie médicamenteuse n'est, pour citer Bircher-Benner, que « tromperie et supercherie ». À mon avis, il serait peut-être plus approprié d'appeler cela une illusion et une auto-tromperie. Nietzsche a appelé la drogue « les coups de fouet ». Les médecins peuvent facilement se convaincre de la véracité de mes affirmations en divisant leurs patients hospitalisés en deux groupes égaux, en traitant l'un des groupes au moyen de médicaments et d'aliments cuits, l'autre par un régime purement cru, puis en comparant les deux résultats. avec l'un l'autre. C'est le critère fondamental et décisif, sinon tout argument contre la consommation crue restera sans la moindre valeur. Illustrons nos propos par quelques exemples de thérapies médicamenteuses symptomatiques.

Machine Translated by Google

La douleur est le signe avant-coureur que le corps est en danger, l'appel à l'aide de notre organisme. Mais au lieu d'éliminer ce danger, nous amortissons les nerfs qui transmettent la sensation de ce danger à notre cerveau et nous faisons taire leur voix par une dose de poison. Pendant ce temps, la maladie suit son cours inéluctable, aggravée désormais par les effets nocifs des médicaments.
Pour donner un autre exemple : lorsque les passages de nos artères se rétrécissent à cause du remplissage d'impuretés, le cœur doit utiliser une plus grande force pour faire circuler le sang dans le corps et, par conséquent, la pression artérielle augmente. Mais au lieu de nettoyer nos vaisseaux sanguins de ces impuretés, nous utilisons simplement des poisons pour stimuler les nerfs capables d'étirer et d'élargir leurs passages. Tant que dure l'efficacité du poison, le sang circule plus librement dans les vaisseaux et la pression chute temporairement. Cependant, dès que son effet s'estompe, les vaisseaux reviennent à leur état antérieur, d'autant plus affaiblis par l'action des médicaments utilisés.

Il n'existe aucun médicament qui n'ait des conséquences néfastes sur l'organisme. Mais ce n'est que récemment qu'un petit nombre de publications sont parues sur ce sujet, dont l'une, "Reactions with Drug Therapy" (1955), du Dr Harry L. Alexander, professeur émérite de médecine clinique, faculté de médecine de l'université de Washington. , nous donne de nombreuses informations utiles. Bien entendu, les médicaments ne sont généralement tenus responsables que des complications et des réactions qui tuent immédiatement la victime ou se manifestent sous la forme de maladies graves. Même dans ce cas, seule une complication sur mille est réellement enregistrée ; le reste reste dans l'oubli éternel.

Il a été établi que chacune des 350 000 substances qui sont utilisés pour la préparation de médicaments sont susceptibles de provoquer des complications. Mais parmi eux, les plus dangereux sont la pénicilline, l'auréomycine, la streptomycine, les composés du mercure, les médicaments du groupe des sulfamides, la digitaline, les vaccins, les sérums, les vitamines synthétiques (thiamine, niacine, etc.), l'atophane, la cortisone, l'extrait de foie, l'insuline, l'adrénaline et bien d'autres. d'autres médicaments d'usage courant.

Machine Translated by Google

Il est important d'examiner cette question avec la plus grande attention. Les vitamines synthétiques et les extraits organiques, par lesquels on souhaite remplacer les constituants nutritifs et leurs produits brûlés en cuisine, tuent l'homme à la vitesse de l'éclair, très souvent dans les cinq minutes qui suivent leur entrée dans l'organisme. En 1951, 324 millions, et en 1952, 350 millions de grammes de pénicilline ont été injectés dans le sang humain pour remplacer les antibiotiques naturels brûlés dans la cuisine.

Après leur introduction dans le corps humain, les médicaments tuent des milliers de personnes, parfois en cinq à dix minutes, par anaphylaxie, tandis que des dizaines de milliers d'autres sont soumises à une multitude de maladies, parmi lesquelles on peut citer l'urticaire, la dermatite, les épines épineuses. chaleur, eczéma, purpura, asthme bronchique, périartérite, cirrhose du foie, ictère, néphrite, néphrose, anémie aplasique, maladie sérique et gale.

Les gens souhaitent fermer les yeux sur la responsabilité de ces médicaments dans la cause de ces décès et de ces maladies, et rejeter la faute sur la hypersensibilité du corps. Mais quant à la cause de cette hypersensibilité, ils passent la question sous silence.

Mes pauvres enfants étaient touchés par de telles maladies et maladies de peau plusieurs fois par an. Nous essayions toujours de rechercher les défauts dans la nourriture qu'ils mangeaient, tandis que les médecins qui leur donnaient des paquets d'ordonnances ne disaient jamais un mot des dangers des médicaments qu'ils prescrivaient. Comme des millions d'autres personnes, nous croyions que les médicaments avaient pour seul but de guérir les gens, et non de les rendre malades. Une fois, mes deux enfants ont été couchés avec une jaunisse le même jour. Nous avons été frappés d'étonnement, car nous savions que la jaunisse n'était pas une maladie infectieuse pouvant les affecter tous les deux ensemble. Aujourd'hui, je ne peux rien faire pour soulager les blessures de ma conscience si ce n'est avertir les autres parents de ces dangers.

De nos jours, il est triste de voir comment les drogues les plus dangereuses sont popularisées à l'aide de chansons douces et d'images attrayantes comme des choses bénéfiques qui peuvent être prises quotidiennement. En effet, dans certains pays,

Machine Translated by Google

la médecine et la pharmacie sont devenues d'énormes préoccupations de commercialisme et de profit.

Manger cru mettra immédiatement un terme à l'usage de toutes sortes de médicaments, car en l'absence de maladies, il n'y aura naturellement pas besoin de médicaments. Les maladies sont le produit de la dégénérescence des aliments ; ils ne peuvent donc être vaincus que par la correction de notre alimentation. Toutes nos tentatives pour vaincre les maladies au moyen de médicaments sont des expériences extrêmement dangereuses et insensées, vouées à l'échec. Leurs conséquences déplorables nous sautent déjà aux yeux.

De nouveaux types de maladies font continuellement leur apparition ; léger les maux donnent lieu à des troubles plus graves. En conséquence, les hommes préparent continuellement de nouveaux types de sérums et de vaccins, découvrent des antibiotiques de plus en plus puissants et se retrouvent progressivement impliqués dans un labyrinthe d'erreurs, de complications et de désastres.

Un changement fondamental et sans précédent doit être opéré dans le domaine de la science médicale. Tous les médecins honnêtes et soucieux du civisme doivent immédiatement se lever et prendre des mesures actives pour empêcher la destruction de la matière première intégrale destinée à l'usine humaine.

Pour les myopes, manger cru équivaut à un retour à la vie primitive de l'homme préhistorique. En fait, il n'y a pas de plus grande honte pour la civilisation que les opérations de cuisson et de raffinage. Le mangeur cru renonce simplement aux misères causées par les soi-disant maladies de la civilisation et refuse de transformer le progrès technique que lui confère la civilisation en un moyen de détruire la pureté des matières premières humaines. Par ailleurs, il ne renonce pas à la commodité de parler au téléphone, de voyager en avion ou de conserver ses fruits frais dans son réfrigérateur.

Pendant des siècles, les hommes ont été si aveugles et ignorants qu'ils ont toujours considéré la consommation de plats cuisinés comme une opération naturelle. Et maintenant, quand pour la première fois ils entendent parler de manger cru, ils considèrent cela comme quelque chose d'étrange et de curieux, alors qu'en réalité c'est précisément la dégénérescence des aliments naturels par la cuisson qui est la plus grave.

Machine Translated by Google

contre nature, étrange et curieux, et qui doit être enregistré dans l'histoire comme la plus grande folie commise par les humains.

L'alimentation cuisinée et la pharmacothérapie dominent La race humaine vers l'anéantissement total

De nombreuses espèces de mammouths ont autrefois habité cette terre et ont ensuite connu une extinction complète. De nos jours, c'est de ses propres mains que l'homme crée des conditions si défavorables qu'elles le feront un jour disparaître de la surface de cette terre. Parallèlement au processus de dégénérescence des aliments, on assiste à une augmentation de la variété et de la fréquence de diverses maladies. Avant le passage de nombreuses générations supplémentaires, les gens mourront de maladies cardiovasculaires ou de cancer avant d'avoir atteint l'âge de la puberté et d'avoir eu la possibilité de développer leurs facultés procréatrices. Compte tenu de la vitesse alarmante à laquelle ces maladies ont augmenté au cours des dernières décennies, il est facile de prédire que, si les hommes persistent dans leur folie, ce jour fatidique ne sera peut-être pas loin.

Le scientifique qui souligne les bienfaits de la cuisine et de la pharmacothérapie est comme le commerçant qui, au bord de la faillite, se contente de compter ses sous, tout en fermant les yeux sur les millions de pertes qui lui font face. Le résultat final de chaque entreprise doit être jugé par son bilan final. Voyons quels bienfaits et avantages l'homme civilisé a pu acquérir pour lui-même par ses découvertes en cuisine et en médecine, en comparaison de ceux dont jouissent les myriades d'animaux différents. L'homme est plus sujet aux maladies diverses que tout autre être.

Après la découverte des vitamines, l'homme aurait dû avoir la sagacité de s'apercevoir tout de suite qu'en cuisinant il détruit dans les aliments naturels ces mêmes constituants dont l'absence précipite sa fin. Il aurait dû mettre fin une fois pour toutes à ce gaspillage et sauvegarder l'immunité des aliments naturels contre la dégénérescence. Mais le charme des plats cuisinés est si grand qu'ils contrecarrent toutes les tentatives de réforme. La dépendance conquiert la science et la prend

Machine Translated by Google

dans ses serres. Pendant ce temps, toujours attachés aux aliments cuits, les hommes tentent de pénétrer dans les secrets des aliments, de reconnaître les constituants détruits lors de la cuisson et de la transformation, puis de les remplacer par des substances synthétiques. N'est-il pas insensé de brûler et de détruire ces éléments essentiels de ses propres mains, de tomber malade, de se tenir au bord de la tombe et de faire ensuite des tentatives désespérées pour se sauver par des moyens trompeurs ? Il faut garder à l'esprit que ces constituants ne se limitent pas aux 40 et 50 vitamines reconnues par les biologistes. Ils sont si nombreux qu'il ne sera pas possible de se faire une idée précise de leurs propriétés qualitatives et quantitatives avant des milliers d'années. Supposons un instant qu'un jour les scientifiques parviennent à en reconnaître toutes les variétés. Ensuite, pour remplacer par des moyens artificiels les constituants rejetés du blé seul, des milliers de prescriptions et de préparations seront nécessaires pour chaque individu, sans parler des coûts prohibitifs que cela implique.

Par leurs recherches sur diverses variétés de fruits, de légumes et de céréales, les biologistes toxicomanes prouvent eux-mêmes que les aliments naturels possèdent la propriété de guérir presque toutes sortes de maladies. Mais on ne veut pas admettre que l'organisme humain restera indemne de ces maladies s'il est nourri exclusivement d'aliments naturels dès l'enfance. Dès le début, la simple pensée de s'abstenir de plats cuisinés les prive de la capacité de penser clairement, et la science cède alors la place à la dépendance.

Les aliments naturels ne doivent pas être utilisés par les médecins comme de simples moyens thérapeutiques temporaires. Ils doivent être déclarés comme le seul régime alimentaire adapté à l'être humain

De nombreux médecins progressistes condamnent la pharmacothérapie. Certains d'entre eux sont tellement déçus des résultats inefficaces obtenus par le traitement médicamenteux qu'ils abandonnent la pratique médicale et se consacrent à l'étude des problèmes fondamentaux de la prophylaxie. Parmi eux se trouve le célèbre médecin suisse Bircher-Benner, dont j'ai introduit plusieurs courtes traductions dans mon livre arménien à partir des études allemandes. Au début de sa carrière médicale, Bircher Benner est devenu si

Machine Translated by Google

désillusionné par les méthodes thérapeutiques actuelles, lorsqu'il a fait connaissance avec les valeurs nutritives des aliments naturels, il a commencé à guérir ses patients à l'aide d'une alimentation naturelle, sans aucun médicament. Très vite, un grand nombre de patients, qui avaient été traités sans succès par divers médecins du monde entier, sans aucun résultat, se rendirent dans son sanatorium de Zurich et obtinrent en très peu de temps une guérison complète grâce au véganisme brut.

Mais Bircher-Benner considérait les aliments crus comme un « moyen thérapeutique », et non comme le seul régime alimentaire adapté à tous les êtres. Comme si les hommes étaient obligés de se nourrir d'aliments contre nature dès leur enfance et, lorsqu'ils sont tombés malades, d'être guéris par le « régime thérapeutique » à un âge avancé. Mais cet apparent paradoxe avait ses raisons précises. Tout d'abord, personne au monde, pas même le plus grand expert en nutrition crue, Bircher-Benner, ne se rend compte que manger cuit est une dépendance et que le désir que les gens ressentent pour des aliments cuits n'est ni la faim ni une exigence biologique. les cellules.

Ensuite, en tant que médecin, Bircher-Benner avait été formé pour soigner les maladies existantes. Personne ne lui aurait payé de frais, ni même ne l'aurait pris au sérieux, s'il avait publiquement préconisé un système de nutrition qui aurait préservé l'humanité de toute maladie.

Il existe actuellement deux points de vue opposés sur la nutrition. L'un défend le cru, l'autre privilégie les aliments cuits ; l'un d'eux prône le véganisme, l'autre préfère une alimentation animale. Or, la science n'est pas la politique. L'homme qui a un point de vue erroné n'a pas le droit d'imposer ses opinions erronées et nuisibles à des enfants innocents. C'est une exigence impérative de notre époque que ces deux points de vue soient examinés dans les cercles scientifiques et culturels internationaux, afin que celui qui est faux puisse être condamné, tandis que le vrai puisse être annoncé au public et généralisé.

A première vue, les naïfs qui ne veulent pas pénétrer dans la profondeur du problème pensent que l'idéal du cru n'est pas quelque chose qui se réalise rapidement et que les hommes ne seront pas trop prêts à abandonner leurs habitudes profondément enracinées. des habitudes. Mais c'est la voix de

Machine Translated by Google

dépendance, pas de science. Toutefois, la science doit être séparée de la dépendance. Nous devons d'abord admettre que les aliments crus sont les matières premières réelles et complètes adaptées à l'organisme humain, après quoi ceux qui souhaitent dégénérer leurs matières premières et celles de leurs enfants le font à leur guise.

En premier lieu, nous devons utiliser l'expérience acquise grâce à l'alimentation crue pour corriger immédiatement les fausses idées répandues dans la science de la nutrition, selon lesquelles les aliments les plus essentiels sont considérés comme nocifs, tandis que les aliments réellement nocifs sont recommandés comme étant nocifs. sain. Il faut bien comprendre que, sans aucune exception, dans tous les cas où les aliments crus sont interdits aux faibles, aux malades, aux personnes souffrant de troubles de l'estomac et d'autres affections, ce sont précisément ces aliments interdits qui guériraient, soutiendraient et fortifieraient les patients. .

Dans de tels cas, il ne s'agit plus de rompre avec une mauvaise habitude. Au contraire, le patient demande maintenant des fruits, mais nous les refusons ; il en a marre des aliments cuits, mais nous le persuadons d'en manger un peu plus ; nous arrachons le fruit de la main d'un enfant et lui faisons avaler un repas cuit de force. En d'autres termes, nous hâtons leur fin en les obligeant à manger ces mêmes aliments qui ont été la cause de leur maladie et de leur incapacité. La correction de ce genre de malentendus réduira à elle seule le nombre de décès prématurés de 50 pour cent.

Afin de nous convaincre de la véracité de ces déclarations, il y a Il n'y a pas d'autre moyen que de mettre en pratique la consommation crue pendant quelques mois, et cette expérience devrait être tentée par toute personne sensée. C'est ainsi que seront définitivement mis un terme aux points de vue erronés et contradictoires existants sur la nutrition.

À la lumière de l'alimentation crue, les principes fondamentaux de la nutrition ne sont plus restent confinés aux universités et aux instituts de recherche ; ils deviennent plutôt des questions de première importance pour toute l'humanité. Pour les gens normaux, les noms scientifiques de milliers de produits alimentaires, leurs formules compliquées et les longues et fastidieuses descriptions de leurs propriétés nutritives et de leurs bienfaits supposés peuvent se résumer en trois

Machine Translated by Google

mots seulement : ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE CRU, ou la matière première complète pour le corps humain.

Ainsi, l'alimentation crue devient un idéal indépendant de la science médicale, un idéal qui s'explique non pas par des formules scientifiques, mais par la logique, ses preuves étant les lois irréfutables de la nature et les résultats fondamentaux obtenus à partir de l'expérience fondamentale.

Nous ne devons jamais perturber l'intégrité de l'être humain brut Matériaux

Le corps humain est une usine complexe. Il peut être encore plus approprié de le considérer comme un monde immense d'usines et de systèmes dans le sens où chaque cellule prise séparément est en elle-même une usine complexe qui, à son tour, se compose de nombreuses autres usines. Jusqu'à présent, les chercheurs ont pu découvrir jusqu'à dix mille éléments dans chaque cellule. Chaque glande ou organe est composé de milliards de cellules de ce type, et c'est à partir de la combinaison de ces glandes, organes, systèmes, squelette et peau que le corps humain est formé.

Pour pouvoir remplir correctement leurs fonctions, ces usines et systèmes extrêmement complexes doivent être alimentés en matières premières contenant des dizaines de milliers de substances différentes, dont chacune a sa fonction particulière à remplir dans l'organisation générale de l'organisme humain. Toutes ces substances sont construites grâce à la lumière du soleil et sont concentrées dans les plantes. Par exemple, une graine, une feuille ou un grain de maïs contiennent en eux-mêmes tous les constituants nutritifs essentiels à un organisme animal. Or, même si ces constituants diffèrent selon les plantes en ce qui concerne leur composition et leur disposition, cela n'a pas beaucoup d'importance, car après leur introduction dans l'organisme, ils sont décomposés et synthétisés à nouveau, au cours duquel une substance est transformée en une autre substance. Ainsi, l'organisme est capable de modifier les quantités des différents constituants en fonction de ses besoins, mais en l'absence d'un certain élément chimique, il ne peut pas faire exister cet élément manquant à l'intérieur de l'organisme ni le remplacer par un autre élément.

Machine Translated by Google

Par exemple, il n'a pas été possible de découvrir en laboratoire des concentrations massives de calcium, de vitamines ou de protéines dans le trèfle, mais c'est à partir du trèfle et d'herbes encore plus communes que les animaux tirent toutes leurs vitamines et sels minéraux et construisent leurs os massifs. , chair et graisse. Autrement dit, à la place du lait, du beurre, du fromage, de la cervelle, du foie et de la viande que les myopes recommandent comme sources de calcium, de phosphore, de vitamines et de protéines « parfaitement équilibrées », le trèfle seul peut être recommandé, car c'est du trèfle que proviennent toutes ces substances. Il est donc totalement dénué de sens, inutile et même nuisible d'affirmer que tel aliment est riche en telle vitamine, tandis qu'un autre regorge d'un minéral particulier, car, outre le fait de tromper et de dérouter les gens, de telles affirmations ne servent à rien. tout but utile.

Les principales fonctions des constituants nutritifs de l'organisme sont triple. Tout d'abord, ils servent de matériau de construction pour la construction et le renouvellement des cellules ; puis ils produisent l'énergie nécessaire pour mettre ces cellules en mouvement et donner de la chaleur au corps, et enfin, ils fournissent aux cellules spécialisées les matières premières nécessaires à leurs activités productives.

Il est impératif que nous prenions soin de notre organisme avec le même soin qu'un fabricant prend soin de son usine. En conséquence, pour le fonctionnement des trois fonctions ci-dessus, nous devons fournir à notre corps tous les constituants nutritifs nécessaires comme un tout intégral et dans les mêmes proportions équilibrées que celles que la nature nous présente. Autrement, s'il y avait une carence dans l'un des constituants, cela aurait inévitablement un effet néfaste sur la construction et le fonctionnement de l'organisme.

Mais comment l'homme civilisé d'aujourd'hui traite-t-il son propre corps ? Il dissipe, brûle, tue et bouleverse l'intégrité de ses matières premières puis il se remplit l'estomac au hasard de cadavres morts et venimeux. De cette manière, sa consommation d'un certain constituant peut dépasser des centaines de fois les besoins normaux de son organisme, avec une déficience correspondante dans l'apport d'un autre constituant.

Machine Translated by Google

A partir de la viande cuite, du pain blanc, des macaronis, du riz, des bonbons, du beurre clarifié et de la margarine sont produits des cellules parasitaires incapables, de structure assez simple, sous le poids desquelles le toxicomane s'incline.
Les chercheurs peuvent facilement prouver qu'il y a 50, 100 ou 200 ans, les maladies humaines s'accompagnaient pour la plupart d'une maigreur excessive. À cette époque, l'homme avait une plus grande capacité de résistance et le corps humain était capable de résister à des aliments non naturels et d'empêcher l'introduction de quantités excessives de ces substances par la perte d'appétit, la diarrhée, les vomissements et d'autres moyens similaires. Cependant, au fil du temps, l'organisme humain cède à la pression des aliments dégénérés, s'y « adapte » et permet l'embonpoint incessant de leurs bébés et la rondeur de leurs visages. Ces personnes furent les premières à construire puis à entretenir des cellules simples, sans valeur et inactives correspondant à leur propre structure. C'est pourquoi, de nos jours, la minceur est moins courante et le monde est rempli de corpulents laids et contre nature.

Aujourd'hui, de nombreux enfants naissent avec le terrible fardeau d'une vie sans valeur. et des cellules inactives. Leurs parents simples d'esprit sont fiers de l'embonpoint de leurs bébés et de la rondeur de leurs visages. Parfois, cette rondeur est d'une dimension si énorme qu'elle terrifie ceux qui en comprennent la véritable nature. Pourtant, des gens insensés présentent ces monstruosités sur leurs emballages d'aliments pour bébés comme des signes certains de bonne santé.

L'organisme humain fait de grands efforts pour contenir quelque contrôle l'augmentation démesurée des cellules parasites et inutiles, en les répartissant sur toutes les parties libres du corps : aux membres supérieurs et inférieurs, autour du menton, sous la peau du ventre. et les hanches, et ailleurs. Il arrive cependant que certaines de ces cellules parviennent parfois à s'affranchir de ce contrôle, à se séparer de la vie communautaire, à devenir indépendantes, à démarrer une existence individuelle et à se multiplier sans limite. Très souvent, l'organisme réussit à maintenir des groupes de ces cellules enveloppés en un seul endroit et à les empêcher de se propager. La croissance qui en résulte est alors appelée « néoplasme bénin » ou « tumeur bénigne » et doit être distinguée de cette croissance qui se ramifie librement vers les différentes parties du corps.

Machine Translated by Google

afin de se nourrir de protéines (et notamment de protéines animales), et qui est connue sous le nom de « tumeur maligne » ou simplement de cancer.

Il faut souligner que la cuisson n'est pas le seul facteur qui entraîne une perte de la valeur nutritive des aliments. La farine blanche et le riz poli sont des aliments nocifs même lorsqu'ils sont consommés crus.
Même la paille séchée n'est pas un aliment parfait, même si elle est capable de maintenir en vie un être vivant. L'aliment idéal pourrait être la tige du blé avec l'épi, si on le consomme vert en été et sec en hiver. Pour la vache et le mouton, l'herbe commune de la montagne ne peut pas être considérée comme une nourriture parfaite. Ces animaux ont évolué dans la nature libre, se nourrissant simultanément d'herbes, de feuilles, de fruits et de légumes. C'est pourquoi des cas particuliers de maladies surviennent chez les animaux à qui l'on a refusé, par l'intervention de l'homme, les aliments propres aux besoins de leurs cellules. Néanmoins, à aucun moment les organes des animaux qui se nourrissent des herbes les plus communes ne sont exposés à de tels périls que ceux de l'homme ; les microbes ne leur sont pas non plus aussi effrayants qu'ils le sont pour nous, pour la simple raison qu'ils n'ont pas de cuisine. Ne devrait-il pas être possible de conférer aux cellules cancéreuses les hautes qualités que possèdent les cellules normales et de les ramener au sein de la communauté par la consommation de fruits, certes pauvres en protéines, mais riches en vitamines et autres constituants de la valeur nutritive la plus élevée, alors aucun médicament sur terre ne pourra jamais accomplir cette tâche. Toutes les tentatives visant à guérir le cancer au moyen de médicaments et d'opérations sont absolument vaines et vouées à l'échec total. Mais un homme prudent ne devrait jamais souffrir d'un cancer s'il ne porte pas atteinte à l'intégrité de ses matières premières.

Ainsi, les cellules produites à partir du poulet et du riz, de la soupe, du foie grillé, du pain et du beurre, du miel, de la confiture et des sucreries sont dépourvues de la capacité d'effectuer un travail utile. Les cellules actives, spécialisées et en parfaite santé du corps humain naissent exclusivement de fruits et légumes crus ; en d'autres termes, de ces protéines qui introduisent dans le corps humain des milliers de constituants nutritifs différents à l'état naturel et vivant, et que le food addict daigne manger parfois comme une sorte de luxe « non nutritif ». Tout le monde devrait maintenant

Machine Translated by Google

pouvoir se rendre compte de l'énormité du crime commis par le parent qui dit à son enfant de ne pas lui couper l'appétit avec des fruits avant le dîner parce qu'il doit prendre son repas bientôt. Cela revient à lui dire de ne pas manger les milliers de matières premières différentes indispensables à son organisme à l'état naturel et vivant, mais d'attendre les cadavres morts et sans vie de quelques-unes d'entre elles, qu'elle va lui donner. bientôt sous forme de repas.

Les consommateurs de plats cuisinés se réjouissent à l'idée que les aliments qu'ils consomment sont riches en calories. Désormais, les calories ne peuvent être utiles que si elles sont pleinement exploitées. Lorsque le nombre de cellules musculaires est petit, et même celles-ci sont faibles, malades et dépourvues d'élasticité, la plus grande partie des calories reste inutilisée et, après avoir causé beaucoup de problèmes à l'organisme, quitte l'organisme sous forme de substances indésirables. chaleur et sont perdus en vain. Lorsque nous allumons un feu en plein air, l'énergie de ce feu est inutilement perdue, mais lorsque nous brûlons ce feu dans le moteur d'une usine, il remplit pleinement son rôle. Par le biais d'aliments cuits, le food addict introduit dans son organisme un apport calorique trois à quatre fois supérieur aux besoins fonctionnels de son organisme. Les calories provenant des aliments crus remplissent pleinement leur fonction, car ces aliments sont accompagnés de tous les facteurs nécessaires à l'utilisation de ces calories.

Il devrait être du devoir des biologistes et des médecins d'encourager les gens à ne pas séparer les constituants nutritifs les uns des autres, mais à toujours les consommer ensemble, dans leurs proportions naturellement équilibrées et avec leurs cellules vivantes. Ils ne devraient jamais parler de l'utilité des constituants nutritifs individuels, mais devraient souligner leur caractère indispensable ; tout comme nous considérons la pureté de l'essence non seulement comme utile pour l'avion, mais comme indispensable. Ils ne devraient jamais parler des bienfaits de telle ou telle vitamine en particulier, mais devraient insister sur les dangers de perturber leur intégrité et de les détru

Machine Translated by Google

D'une manière générale, toute la science de la nutrition peut se résumer en deux points principaux et faire l'affaire de toute l'humanité :

1. L'alimentation humaine devrait être entièrement composée de cellules vivantes. Seulement les aliments constitués de cellules vivantes possèdent toutes les qualités nécessaires pour satisfaire les exigences de l'organisme humain. L'humain n'est pas un nécrophage. Il ne pouvait pas plus être carnivore que d'attraper une mouche en l'air et de l'avaler vivante, ou de déchirer une proie comme une bête sauvage et de la dévorer de toutes ses entrailles et de ses os.

2. Il existe dans la nature des corps végétaux communs et de choix.
Les corps végétaux les plus parfaits et les plus nourrissants sont les meilleures variétés de fruits, de légumes verts, de céréales et de racines.

En mangeant des aliments cuits, l'homme ferme son appétit avec trois des quatre variétés de substances dégénérées et prive son organisme de milliers d'autres constituants essentiels. Une preuve frappante de cette affirmation est le fait que parmi des milliers de prescriptions médicales, il est difficile d'en trouver une dans laquelle telle ou telle vitamine n'est pas spécifiée, mais vous trouverez rarement une prescription dans laquelle sont mentionnés les noms de protéines, de graisses et de glucides.

En bref, l'homme jouit d'une santé parfaite lorsqu'il se nourrit uniquement d'aliments crus végétaliens, il est malade dans la mesure où il consomme des aliments cuits et il meurt lorsqu'il subsiste exclusivement avec un tel régime.

Comment naissent les maladies

Prenons une glande composée de milliards de cellules. Ces cellules sont de nombreuses sortes, chacune ayant sa fonction ou son devoir particulier à remplir. Ainsi, il existe des cellules musculaires et des cellules épithéliales, ainsi que des cellules nerveuses et des cellules destinées à de nombreuses autres fonctions. Mais la fonction principale des cellules d'une glande donnée est la sécrétion de fluides.

Les glandes d'un homme qui mange des aliments cuits possèdent tout leur nombre de cellules, peut-être même plus, mais seulement un quart ou un cinquième d'entre elles sont aptes à un travail utile, et ce, de manière insuffisante. Protéine

Machine Translated by Google

seules, en particulier les protéines animales mortes, qui sont considérées par les myopes comme le matériau de construction parfait, peuvent tout au plus donner naissance à la structure la plus simple d'une cellule informe, incapable et inutile d'un type primitif. Dans leur structure, ces cellules ressemblent aux organismes primitifs les plus élémentaires qui ont fait leur première apparition sur terre aux premiers stades du développement évolutif et qui ont été construits avec les matériaux de construction les plus courants : protéines, graisses et glucides.

Mais au cours des millions de siècles qui ont suivi, ces organismes unicellulaires primitifs ont subi un long processus d'évolution à l'aide de substances nutritives de la plus haute qualité, à savoir les vitamines et les minéraux connus et inconnus de nous.
Au cours de cette évolution, ils se sont développés et ont donné naissance à divers organismes plus complexes. Nous pouvons voir la brève récapitulation de ce développement historique des organismes dans l'embryon d'un animal, depuis le moment de sa fécondation jusqu'à son plein développement. Le même processus se répète au cours du développement des cellules humaines individuelles.

Dans une glande donnée, chaque cellule spécialisée possède des mécanismes particuliers, qui ne peuvent être organisés et amenés à acquérir la capacité de travail actif que par l'apport de constituants nutritifs spéciaux.
Or, les matières premières nécessaires aux fonctions productives de ces mécanismes peuvent être fournies uniquement par des matières premières alimentaires. Aucune abeille ne peut faire du miel à partir du nectar des fleurs cuites !

Lorsque les constituants spéciaux n'atteignent pas la cellule en quantité suffisante, son développement ralentit, voire s'arrête. Cela donne naissance à diverses cellules malades, telles que des cellules graisseuses, anaplasiques, malignes ou cancéreuses, des macrophages, des mégacaryocytes, des polycaryocytes, etc.

Ainsi, non seulement la plupart des cellules de la glande en question ne atteindre la spécialisation (différenciation), mais aussi les matières premières nécessaires à la sécrétion des fluides n'atteignent pas les quelques cellules qui conservent encore la capacité de travailler, de sorte que la glande n'est pas en mesure de maintenir son niveau de production approprié. C'est ainsi que la glande est

Machine Translated by Google

atteint de maladie. Un développement insatisfaisant et un mauvais fonctionnement des cellules peuvent également survenir dans tous les autres organes et systèmes, entraînant l'apparition de maladies correspondantes.

Parfois, une certaine glande ou un organe est tellement endommagé que sa suppression devient inévitable. Au lieu d'adopter les mesures les plus naturelles pour empêcher la destruction de cet organe, les hommes prennent le plus grand soin de l'enlever et se vantent ensuite d'avoir accompli un tel miracle. Pour une personne végétalienne, il est clair qu'aucun médicament ne peut restaurer une cellule dégénérée à son état normal et lui redonner sa capacité de travail.

Le mangeur cru n'a pas peur des microbes, car il est protégé contre eux par les forces naturelles. Les microbes ne peuvent pas endommager les cellules pleinement développées et spécialisées (différenciées). Ils étendent leurs ravages sur les cellules faibles et délicates.

En réalité, le mangeur cuisiné doit son existence à ces quelques nutriments bruts qu'il consomme parfois simplement pour le plaisir, sans prendre en considération toute leur importance. Or, comme l'organisme humain peut maintenir son existence avec une quantité incroyablement petite de nourriture, ces petites quantités de nutriments bruts suffisent à le maintenir en vie pendant un certain temps.

Aujourd'hui, même les plus grands experts en nutrition considèrent généralement la putréfaction et la contamination comme les seuls défauts des aliments. Ils considèrent comme nutritifs, sains et normaux tous les aliments frais, propres et « bien cuits ». L'absence de milliers de constituants essentiels ne semble pas du tout les inquiéter. Lorsqu'on leur rappelle cela, ils répondent qu'ils mangent aussi des fruits. C'est une réponse des plus insensées. Les maladies de l'organisme humain proviennent du fait même que nous séparons les constituants nutritifs les uns des autres et que nous les consommons ensuite séparément, comme par hasard, sans aucun plan approprié.

La valeur nutritive des aliments ne doit pas être recherchée dans la variété des aliments consommés, mais dans la variété des constituants qui les composent

Machine Translated by Google

ces denrées alimentaires. L'herbe la plus commune, à elle seule, est plus riche par la quantité de ses éléments nutritifs et par l'ensemble de la multitude de plats servis dans le plus somptueux des banquets. C'est le verdict de la science.

De nombreuses conférences médicales ont lieu pour la prévention des maladies où, après avoir discuté pendant des heures sur des sujets secondaires, les plus éminents représentants de la science médicale se réunissent pour leurs dîners autour de tables richement décorées. Puis, ignorant les aliments de base et parfaitement équilibrés, qui se forment dans le merveilleux laboratoire de la nature pour la prévention des maladies et qui contiennent des milliers de substances vivantes, ils se remplissent de cadavres dégénérés et morts dans des plats. Pire encore, beaucoup d'entre eux, considérant les nutriments naturels comme peu essentiels, complètent leur programme alimentaire avec du café et des cigarettes. Que les médecins m'excusent pour cette restriction, mais après un peu de réflexion, ils doivent sûrement être d'accord avec moi que ce n'est pas le bon système de nutrition et qu'il est grand temps d'envisager sérieusement de modifier fondamentalement les habitudes alimentaires erronées actuelles.

Autrefois, dans certains pays asiatiques, les criminels condamnés à mort étaient nourris uniquement avec de la viande cuite. Ils mouraient généralement dans les 28 à 30 jours, alors qu'en cas de famine totale, un homme pouvait rester en vie jusqu'à 70 jours. Cela signifie que non seulement la viande cuite est un aliment de mauvaise qualité, mais qu'avec les toxines qu'elle produit, c'est en réalité un poison qui tue une personne en un temps relativement court.

Il est généralement connu que les personnes qui consomment une quantité excessive de riz poli sont sujettes au béribéri, qui tue le patient après lui avoir causé de grandes souffrances. Le symptôme le plus important du béribéri est peut-être la polynévrite, mais ce n'est pas le seul symptôme de la maladie ; ce n'est qu'un symptôme parmi un grand nombre. La carence en vitamine B1 n'est pas non plus la seule cause de cette maladie, comme on le pense généralement. Le riz poli ne contient aucune des vitamines connues ou inconnues. Pain blanc et, en général, toutes les préparations

Machine Translated by Google

de farine blanche ont exactement les mêmes caractéristiques que le riz poli. Il en va de même pour le sucre artificiel et les graisses clarifiées, qui ne sont que les représentants de l'un ou l'autre des milliers de constituants nutritifs.

Les aliments ci-dessus, qui constituent l'alimentation de base du mangeur cuit, sont les principaux facteurs qui causent la mort, mais ils tuent une personne sous couvert de diarrhée, de maladies infectieuses, de rhumatismes, de goutte, de sclérose, de diabète, d'apoplexie, de cancer et de nombreux autres. d'autres maladies. Parfois ils tuent à l'âge d'un an seulement, d'autres fois à l'âge de cinq, 10, 50 ou 70 ans, selon les proportions relatives des deux catégories d'aliments consommés (aliments cuits et nutriments crus) et le degré de transmission héréditaire. résistance transmise à l'individu.

En raison d'une mauvaise alimentation, de nombreuses mères n'ont aujourd'hui pas de lait pour allaiter leur bébé, et certaines d'entre elles nourrissent donc leurs enfants avec du lait en poudre, des biscuits, du pain blanc et du thé. Tout naturellement, l'enfant commence à devenir émacié et émacié. Les hôpitaux pour enfants et les orphelinats du monde entier regorgent de ces patients.

Il suffit de donner à ces enfants seulement deux verres de jus de fruits. quotidiennement afin qu'ils puissent recouvrer complètement leur santé en quinze jours. Mais les diététiciens avides de nourriture, ignorant la nécessité des fruits, font toutes sortes d'expériences douloureuses sur le corps décharné de l'enfant, et après en avoir retiré les dernières gouttes de sang, ils essaient de le nourrir avec du lait en poudre, des extraits de viande. , vitamines artificielles et divers médicaments. En d'autres termes, au mépris de l'équilibre harmonieux des constituants nutritionnels généreusement fournis par la nature, ils commencent à faire des expériences sur le corps émacié de cet enfant au moyen de quelques constituants sur lesquels ils ont acquis quelques connaissances fragmentaires dans leurs laboratoires. Si cet enfant n'obtient pas d'aliments naturels d'une manière ou d'une autre, il mourra certainement et de tels décès se produisent en effet par milliers. Mais ce qui est encore plus terrible, c'est que de nombreux diététiciens naïfs ne permettent pas à ces enfants de manger des fruits crus, croyant que leur estomac faible ne pourra pas les digérer ou, au mieux, ils laissent la question des fruits à la discrétion du les parents des enfants, concernant

Machine Translated by Google

c'est un luxe inutile et de moindre importance. En témoigne le fait que dans de nombreux hôpitaux, vous trouverez autant de viande, de biscuits, de lait en poudre, de sucre, de thé, de margarine, de riz, de pain blanc, de vitamines artificielles et de médicaments, mais vous ne verrez pas un seul appareil pour presser les fruits. des jus de fruits, et l'achat de fruits n'est même pas obligatoire. Des dizaines de cadavres d'enfants sont retirés de ces hôpitaux, mais personne ne veut tenir le système alimentaire contre nature pour responsable de ces décès.

J'en appelle aux sentiments humanitaires de tous les médecins. Qu'ils réfléchissent sérieusement à cette question. Je demande à tous les professeurs d'université et à tous les organismes responsables et ministères de la santé de tous les pays du monde s'ils se soucient ou non de la santé et du bien-être de leur population. Si tel est le cas, ils doivent se mettre au travail sans délai. Mes déclarations ne sont pas de simples hypothèses, mais des faits irréfutables, que je présente au lecteur non pas à la suite d'expériences sur des cobayes, mais à partir de l'exemple vivant de ma famille et de moi-même.

Le meilleur moyen de prévenir et de guérir les maladies et en même temps d'élever le niveau de vie est que chaque ministère de la santé réserve un budget négligeable à la création de services d'information, dans le but exprès de sensibiliser les masses. les méfaits de la cuisine, ainsi que des aliments manquant de vitamines, notamment le pain blanc, le riz, la viande, les graisses clarifiées, le sucre, le thé, le café, les boissons alcoolisées et non alcoolisées. Ils devraient ensuite persuader les gens de réduire autant que possible leur consommation d'aliments cuits et d'introduire des changements progressifs dans leurs habitudes alimentaires.

Naturellement, comme tous les hommes ne sont pas sensés, il n'est pas possible de faire de tout le monde un mangeur cru d'un seul coup, mais il est essentiel que les hommes connaissent dès leur plus jeune âge les matières premières propres à leur corps, qu'ils s'affranchissent des préjugés erronés et dangereux, et comprendre que ce ne sont pas la soupe au poulet, le riz, les côtelettes, les œufs et le bifteck qui leur donnent, à eux et à leurs enfants, santé et force, mais le blé germé, les carottes, les tomates, les noix, les raisins, etc. à titre d'exemple, à force de manger de la viande et d'autres aliments cuits pendant 52 ans, j'avais perdu toutes mes forces et je pouvais

Machine Translated by Google

ne pas monter deux marches sans être essoufflé ; mais aujourd'hui, après huit ans d'abstinence de nourriture cuite, je peux gravir des montagnes avec la plus grande facilité.

Je ne sais pas sur quelle base scientifique on met aujourd'hui, dans de nombreux foyers pour enfants et crèches, des boîtes de biscuits à la disposition des enfants, pour qu'ils puissent se servir quand ils le souhaitent.
Les caisses contenant ces substances pernicieuses devraient être remplacées par des paniers de fruits frais, carottes, concombres et tomates en été, et de fruits secs en hiver, dans lesquels les enfants devraient pouvoir manger librement et autant qu'ils le souhaitent à toute heure. du jour. Alors tout le monde verra comment, selon les lois mêmes de la nature, les enfants commenceront automatiquement à consommer des fruits au lieu de nourriture dégénérée, assurant ainsi leur propre santé par leurs propres mains.

Le système de consommation crue devrait être adopté dans les hôpitaux pour toutes sortes Les patients et le public doivent être informés des résultats obtenus.
Des réformes très utiles peuvent être faites dans les restaurants publics. Sans priver complètement les food addicts des "plaisirs" des repas cuisinés, pour l'instant mortels, il est possible d'en réduire la quantité d'au moins 50 pour cent et de remplacer la perte par des salades fraîches et des compotes crues, et par les nombreuses variétés de fruits de saison. De cette manière, non seulement les repas deviendront plus variés et plus agréables, mais la santé de la population sera également renforcée et une économie considérable sera réalisée dans l'économie publique.

Une fois que le public sera conscient des méfaits causés par les aliments cuits, il tentera de les éviter. Il y aura aussi un grand nombre de personnes sensées qui, étouffant la voix de leur dépendance, suivront notre exemple et, par la pratique d'une alimentation crue complète, assureront leur parfaite santé et celle de leur famille. Les personnes qui ont perdu tout espoir de guérison ou qui sont défigurées par une corpulence anormale comprendront qu'en observant strictement l'alimentation crue, elles pourront atteindre en quelques mois seulement la santé dont elles ont toujours rêvé.

Machine Translated by Google

Les gens publient de nombreux livres pour démontrer les bienfaits thérapeutiques propriétés de certains fruits et légumes, tels que les raisins, les dattes, les pommes, les organes, les oignons ou les radis, et en développant des méthodes spéciales de consommation, ils tentent de donner à ces opérations un semblant de procédure scientifique. En effet, toutes les variétés comestibles de plantes crues sont de parfaits nutriments et possèdent les mêmes qualités. Quelle que soit la maladie dont souffre une personne, ils satisfont les exigences de l'organisme, régulent les fonctions des organes et rétablissent la santé du patient. Les informations sur de telles vérités devraient être mises gratuitement à la disposition du public, car il est inhumain de recevoir de l'argent pour de tels conseils.

La diététique du cuisinier est pleine de contradictions fatales. Dans de nombreux cas, les aliments nocifs sont considérés comme utiles, tandis que les aliments tout à fait essentiels sont présentés comme nocifs et sont strictement interdits. En effet, l'expérience des mangeurs cuisinés repose sur les effets immédiats, apparents et contradictoires des aliments et sur des calculs erronés effectués en laboratoire. Des millions d'innocents périssent à cause de ces calculs contradictoires et erronés.

Le guide le plus fiable est l'expérience fondamentale et parfaite du mangeur cru, grâce à laquelle toutes les erreurs, contradictions et malentendus qui existent dans la science médicale en général et dans la diététique en particulier sont mis en lumière et corrigés une fois. pour tous. Il est nécessaire de multiplier largement les exemples de cette expérience et de faire connaître à toute l'humanité les résultats obtenus.

C'est le pire des crimes d'habituer un nouveau-né à des aliments cuisinés

Lorsqu'il devient évident pour tout le monde que manger de la cuisine est une habitude contre nature, qu'elle est la cause de toutes les maladies humaines et qu'il s'agit d'une dépendance si terrible qu'une fois qu'un homme devient la proie de son emprise impitoyable, la victime est rarement capable de se libérer. lui-même de ses griffes.
De quel droit une personne sensée a-t-elle le droit de l'introduire dans l'organisme d'un

Machine Translated by Google

un nouveau-né innocent de ses propres mains ? De quel droit a-t-elle ravage les organes de son petit bébé par des aliments qui ont été brûlés, détruits, tués au feu ? N'est-ce pas le plus impitoyable de tous les crimes, n'est-ce pas en fait un homicide, un filicide brutal ? J'ai moi-même tué de mes propres mains mes deux enfants bien-aimés et je suis parfaitement conscient de l'énormité du crime.

En réalité, tous les parents accros à la nourriture sont des filicides. Dans le présent siècle, personne ne meurt de mort naturelle. Tous les décès sont le résultat de maladies causées par des plats cuisinés, et ceux qui apprennent aux enfants à manger des aliments cuits sont leurs parents. Les parents qui mangent des plats cuisinés doivent pleinement comprendre que la responsabilité de chaque maladie et trouble chez leurs enfants repose entièrement sur leurs propres épaules. Ils doivent peser cette question très sérieusement avant de persister dans leur voie erronée habituelle.
Le fondement de tout cancer ou accident cardiaque est posé dès le premier morceau d'aliment cuit donné au bébé, même lorsque la maladie fait son apparition à un âge très avancé.

On pourrait dire qu'il est difficile pour les adultes d'être complètement privés d'aliments cuisinés. Eh bien, dans ce cas, qu'ils persistent à leur guise dans leurs habitudes pernicieuses. Mais qu'est-ce qui les pousse à brûler les matières premières intégrales d'un nourrisson, à les détruire, à les priver de leurs constituants les plus essentiels, à les transformer en substances nocives et ensuite à les donner au bébé ? Ce comportement inhumain envers des enfants innocents, cette barbarie, doivent sûrement cesser.

Aucune règle scientifique n'empêche un parent de donner à son enfant du blé germé au lieu du pain blanc, du riz poli ou des macaronis ; jus de carottes, d'oranges, de raisins et de pommes frais au lieu du lait en poudre ; fruits crus à la place de la compote ; des noix, des amandes, des haricots et des pois germés à la place de la viande et des graisses. En mangeant des aliments crus, l'enfant jouit d'une vie saine, heureuse et longue, alors que le régime alimentaire alternatif le conduit à la maladie et à une mort prématurée. Soyez assuré que l'enfant désire manger cru de toute son âme. Il exige que ses matières premières lui soient livrées intactes et il y a un droit indiscutable.

Machine Translated by Google

Le médecin ou le parent qui n'est pas dénué de bon sens et de conscience doit agir en conséquence, sans la moindre hésitation.

Quand à l'âge de trois ou quatre mois les organes d'un bébé commencent pour opérer irrégulièrement, le médecin myope prescrit deux ou trois sortes de vitamines artificielles à la place des milliers de substances qui ont brûlé sur le feu, ou tout au plus il recommande, comme sorte de médicament, quelques cuillerées mesurées de fruits. jus, apaisant ainsi sa propre conscience et celle des parents du bébé. Pourquoi un enfant souffrirait-il d'une carence en vitamines si, par ses propres mains, sa mère ne détruit pas les vitamines contenues dans les aliments naturels ?

Fermons un instant les yeux et imaginons-nous dans son intégralité le miracle que la nature accomplit. Dès que nous introduisons un seul grain de blé dans l'usine du corps humain par la bouche, l'organisme prend ce grain, le décompose et le distribue dans tout le corps. Les milliers de substances différentes concentrées dans ce grain se déplacent dans toutes les directions et chacune d'elles accomplit sa tâche respective. Ainsi, les différents constituants nutritifs d'un grain de blé accomplissent des dizaines de milliers de tâches différentes et assurent les fonctions biologiques de l'organisme sans aucune faute ni défaut.

Mais que se passe-t-il lorsqu'on introduit dans l'estomac un morceau de pain blanc? Il fait travailler l'estomac sans but ; elle est brûlée et transformée en chaleur inutile, ou, au mieux, elle sert à ajouter quelques briques ou pierres sans mortier sur des cellules indolentes et sans valeur. Le cœur d'un homme qui se nourrit de blé pur est aussi ferme et fort qu'un grain de maïs, tandis que le cœur de celui qui mange du pain blanc est aussi faible et friable que le pain qu'il consomme. En témoigne le nombre toujours croissant d'insuffisances cardiaques.

Est-ce que, par miracle, le monde entier devrait reprendre ses esprits aujourd'hui et adopter la pratique de l'alimentation crue, à l'exception de quelques cas particuliers bien trop avancés dans leurs maladies, il n'y aura pas de décès prématurés au cours des trois ou quatre prochaines décennies, jusqu'à ce que les personnes âgées

Machine Translated by Google

les gens atteignent un âge extrêmement avancé. À l'heure actuelle, les décès causés par la consommation de plats cuisinés sont plusieurs fois supérieurs à ceux provoqués par la plus grande des guerres.

Au nom de chaque enfant sans défense, j'en appelle une nouvelle fois à tous les scientifiques, hommes de science, dirigeants des nations, ministères de la santé, parents et hommes de bon cœur du monde entier pour mettre un terme immédiat à ce terrible crime contre les petits enfants. Chaque jour de retard coûte des milliers de vies innocentes. Les adultes sont libres de sacrifier leur vie aux plaisirs funestes des aliments cuits et ainsi de se suicider, mais qui leur a donné le droit de massacrer leurs pauvres enfants, d'autant que ces aliments, loin de leur procurer du plaisir, ne font que les combler ? les enfants avec dégoût ? Il est insensé de prétendre que lorsqu'un enfant grandira, il verra les autres manger et qu'il ressentira alors lui-même le désir de manger. Tout d'abord, une barbarie telle que celle de la consommation cuisinée ne peut pas durer longtemps et nous pouvons espérer avec confiance la victoire prochaine de la consommation crue. Ensuite, il y a des millions de personnes qui voient l'alcoolisme ou la toxicomanie des autres, mais se tiennent à l'écart de tels vices. Mon enfant a déjà 6 ans (Cela fait référence à 1963, lorsque cette section du livre a été écrite) et elle peut tout comprendre; elle voit les plats cuisinés mangés par d'autres personnes, mais elle-même les déteste de toute son âme. Quel opium apprend à son enfant à acquérir la drogue dès le berceau ?
Quel bon sens pousse un homme à sacrifier son propre fils et à en faire un compagnon précoce de ses habitudes répugnantes afin de sanctionner et de perpétuer ses addictions personnelles ? Que les parents élèvent d'abord un enfant en bonne santé selon les lois de la nature, puis qu'une fois qu'il aura grandi, ils s'en remettront à sa propre volonté pour décider de son avenir, comme ils le font pour tous les autres vices.

Après avoir lu ces lignes, aucun parent sensé ne peut trouver de justification au fait que d'autres autorités ont donné des conseils tout à fait différents. Si elle persiste à ignorer la voix de la vérité, elle devra assumer la responsabilité de ruiner la santé de son enfant et de compromettre son avenir. Il faut être dépourvu du jugement le plus élémentaire pour remplacer 10 000 substances par zéro substance, les cellules vivantes par des cellules mortes, les matières premières parfaitement équilibrées par des matières dégénérées, les matières naturelles.

Machine Translated by Google

les nutriments par les nutriments non naturels, le blé germé par le pain blanc, les pois verts par la viande et les fruits frais par la confiture.

Les biologistes gastrolatrous doivent prouver que la nature a J'ai commis une erreur en ne nous présentant pas de denrées alimentaires dans un État cuit

J'appelle publiquement tous les scientifiques soit à confirmer mes opinions, soit à les déclarer au monde entier, ou prouver que lorsque des aliments naturels sont mis au feu, il n'y a aucune perte de leurs éléments nutritifs ou de leur contenu énergétique ; aucune mort ne se produit parmi les cellules végétales vivantes et aucun changement n'a lieu dans la constitution des atomes. Ils doivent en outre prouver que dans la création de nutriments pour l'organisme humain, les adultes ont commis une erreur en ne nous les présentant pas avec les aliments à l'état "purifié", cuit ou brûlé, que les opérations effectuées dans les usines et dans les cuisines sont des mesures scientifiques visant à corriger les erreurs de la nature et que les vitamines artificielles artificielles ont de plus grandes valeurs nutritionnelles que les vitamines trouvées dans la nature. À défaut, ils devront admettre les erreurs tragiques qui ont été commises jusqu'à présent et, en supprimant une fois pour toutes les plats cuisinés, ils devront se réfugier dans la sagesse de l'univers et cesser d'intervenir dans la composition des aliments naturels créés par la nature de la Terre. Que ceux qui se considèrent comme des carnivores consomment leur viande, s'ils le peuvent, fraîche et entière, comme le font les bêtes carnivores, sans tuer ses cellules ni la dégénérer de quelque manière que ce soit.

Nous n'avons pas le droit de bouleverser l'intégrité des matières premières créées par la nature pour l'organisme humain lorsque, avec tous les moyens scientifiques dont nous disposons, nous ne sommes pas capables de créer le plus petit organisme unicellulaire ; quand, avec l'aide de tous les constituants nutritifs que nous connaissons, on ne peut pas nourrir artificiellement un organisme et le maintenir en vie longtemps ; et quand on a à peine réussi à reconnaître le millième des substances contenues dans un grain de blé. Il est vrai que de nombreuses recherches ont été menées et que des progrès considérables ont été réalisés dans la reconnaissance de divers nutriments et, par conséquent, de nombreux éléments nutritifs importants.

Machine Translated by Google

des constituants ont été découverts, mais toutes ces découvertes ne peuvent pas avoir une plus grande importance que l'invention des satellites artificiels. La différence entre les vitamines artificielles et les constituants nutritifs composant un grain de maïs est du même ordre que la différence entre les satellites artificiels fabriqués par l'homme et les corps célestes formant l'ensemble de notre système galactique. Cependant, les scientifiques qui fabriquent des satellites artificiels n'ont jamais la prétention d'anéantir les galaxies existantes et de les remplacer par des corps interstellaires nouvellement créés par eux-mêmes.

Notre meilleure solution est d'étudier attentivement les lois de la nature. évolution des organismes animaux et végétaux. Mais il ne faut en aucun cas défaire le travail de la nature et tenter ensuite de le reconstruire à l'aide d'extraits de glandes misérables et de vitamines artificielles.

Lorsque nous plaçons un morceau de pomme de terre ou de courge dans du beurre et que nous commençons à le faire frire, nous déclenchons le processus de destruction dès le premier instant. Elle commence aussitôt à grésiller, à se ratatiner, à brunir puis à sécher, et si l'on continue l'opération un peu plus longtemps, elle se carbonise et se transforme en cendre mesquine. Cette odeur appétissante qui chatouille nos narines est celle des constituants les plus précieux des aliments naturels, qui se moquent de nos sens et s'évanouissent dans l'air.

Les termes « cuisine » et « pâtisserie » ne doivent pas être utilisés dans le sens de préparer, construire et améliorer, comme ils ont été utilisés jusqu'à présent ; ils doivent plutôt être utilisés pour transmettre le sentiment de ruiner, détruire, brûler, tuer ou anéantir, car par ces opérations nous détruisons les substances les plus précieuses qui sont d'une importance vitale pour notre organisme et nous commettons ainsi le crime le plus odieux contre l'humanité. .

Un bébé déteste le goût des aliments cuits, qui Apparaître appétissant uniquement pour les accros à la nourriture, tout comme L'opium semble plaire au toxicomane

Les simples d'esprit pourraient penser qu'il serait cruel de priver aux enfants le plaisir que procure le goût des aliments cuisinés. Tel

Machine Translated by Google

les gens devraient se rendre compte qu'en réalité, les aliments cuits ne sont pas du tout savoureux ; ils ne semblent savoureux qu'au toxicomane, tout comme l'opium semble agréable au toxicomane. Jusqu'à présent, personne n'a pu nous dire cette simple vérité, car depuis des temps immémoriaux, personne n'a été à l'abri de la dépendance alimentaire.

Les organes d'un nouveau-né sont adaptés uniquement à la composition des aliments crus. Le bébé apprécie beaucoup les fruits et légumes crus. Il mange avec la plus grande satisfaction des céréales crues, des pommes de terre, des haricots, des aubergines, des pois verts et des lentilles, qui lui conviennent très bien, mais qui sont désagréables pour celui qui mange du cuit.

Le petit enfant ne tire aucun plaisir du goût des plats cuisinés ; il les déteste et les évite de toute son âme et c'est avec une grande douleur qu'il avale ces aliments contre nature. Mais le pauvre parent naïf ne comprend pas cela. Elle est guidée uniquement par sa propre dépendance et, dans son souci de bien nourrir l'enfant, elle continue de lui imposer ces aliments ignobles dans la gorge à tel point qu'elle transforme l'enfant en un parfait toxicomane, ruinant ainsi sa santé et son bonheur.

Durant les premières années de sa vie, le bébé porte un terrible lutte contre les aliments non naturels. Cela ressort clairement des nombreuses maladies infantiles et des fréquents troubles de l'estomac dont souffrent les enfants, ainsi que du taux élevé de mortalité infantile. Un bébé est une usine parfaite nouvellement construite. Il ne tombera jamais malade si nous lui apportons des nutriments naturels pour les activités nutritionnelles normales de ses organes.

L'adoption universelle du cru-véganisme est le seul moyen de libérer tous l'humanité de la malédiction des maladies une fois pour toutes. La propagation de l'alimentation crue doit commencer par les malades, les nouveau-nés, les personnes dotées de la volonté et de la sagesse nécessaires, et les parents sensés d'enfants mangeurs crus, qui seront obligés d'exclure de leurs foyers toute trace d'aliments avilis afin que de ne pas mettre la tentation sur le chemin de leurs enfants. Cette première période d'abstention volontaire de plats cuisinés durera jusqu'au jour où les autorités viendront décider

Machine Translated by Google

leurs sens, et décideront de déclarer obligatoire la consommation de crudités, imposant ainsi la volonté prudente de la nature aux masses ignorantes et non instruites. Le temps viendra où l'alimentation crue s'imposera dans le monde entier. Dans cet avenir béni, cuisiner sera considéré comme un crime.

La prétendue difficulté d'abolir rapidement l'habitude de manger cuisiné ne doit pas servir d'excuse pour nier le mal qu'elle cause. Personne ne tente de justifier le vol, le vol et le meurtre, même s'il n'a pas été possible d'éradiquer ces fléaux funestes de la société humaine. L'essentiel est que les scientifiques admettent en principe et déclarent au public que la cuisson des aliments est mauvaise, contre nature et dangereuse, et qu'elle est la cause directe de maladies. La question secondaire de la mise en pratique concrète de l'alimentation crue peut alors être laissée à la suite des événements.

Le repas cuisiné a successivement donné naissance à l'addiction alimentaire, aux maladies, à la science médicale et à la pharmacologie. Le but ultime de la science médicale est de réparer et de rénover les organes humains dégénérés et mutilés. A la place de la science médicale, le mangeur cru a sa science de la santé, dont le but est de prévenir les dégénérescences mentionnées ci-dessus et d'assurer une vie saine, heureuse, longue et paisible aux générations présentes et futures. Toutes les maladies sont causées par la violation des lois de la nature. Manger cru oblige les gens à respecter ces lois.

La pratique de manger cru dans ma famille

Le fait qu'à 60 ans je sois capable d'écrire ces lignes est dû à manger cru. Il y a sept ou huit ans, mon cœur était en si mauvais état qu'un accident vasculaire cérébral semblait inévitable. J'avais l'habitude de m'essouffler en montant quelques marches ; Je n'avais pas la force de soulever un seau d'eau. Constipation, indigestion, brûlures d'estomac, insomnie, maux de tête, hémorroïdes, goutte, sclérose, hypertension artérielle, tachycardie, bronchite chronique, hémorroïdes et rhumes fréquents étaient les compagnons de ma vie depuis longtemps. Grâce à l'alimentation crue, je me suis débarrassé de tous ces troubles. J'ai abaissé de façon permanente ma tension artérielle de 18-20 à 13 et mon pouls de 80-90 à 58-60. Sans au

Machine Translated by Google

Je peux marcher jusqu'à Tajrish et revenir (une distance de 24 kilomètres) en quatre heures, gravir des montagnes comme une chèvre, soulever de lourdes valises dans les escaliers et quand j'ai le temps, je fais une promenade de 12 kilomètres comme une routine quotidienne ordinaire. Moi qui souffrais autrefois de bronchite chronique et qui, bien entendu, souffrais de la grippe plusieurs fois par an, je n'ai même pas eu de rhume ces dernières années et j'ai dormi en plein air toute l'année hiver comme été, sans la moindre crainte ni du froid ni des microbes.

Il y a des années, j'ai eu une crise de goutte si grave que je ne pouvais plus toucher les articulations de mon gros orteil ; aujourd'hui, je peux les tordre de toutes mes forces sans le moindre signe de douleur. Où dans le monde des résultats similaires ont-ils été obtenus grâce à l'atophane, à l'ACTH, à la digitaline, aux bromures, à l'iode, à l'aspirine, aux antibiotiques et à des milliers d'autres médicaments ?

On peut s'attendre en toute confiance à ce qu'un cœur qui fonctionne à la fréquence de 58 battements par minute continue de fonctionner pendant de nombreuses années sans jamais être exposé au risque d'un accident vasculaire cérébral. Dans des conditions d'alimentation cuisinée, la baisse du pouls ne se produit que lorsque le cœur est faible, mais dans mon cas, c'est le résultat naturel de la régularité du fonctionnement de mes organes digestifs.

Il est extrêmement significatif que chaque fois que j'essaie de surcharger mon estomac avec une quantité plusieurs fois supérieure à la normale d'aliments naturels, ceux-ci ne restent pas longtemps dans l'estomac, mais passent immédiatement dans les intestins et quittent le corps en quelques heures, sans subir de modifications. aucune décomposition et sans produire le moindre trouble digestif ni me causer une quelconque gêne. Dans ces conditions, mon pouls n'augmente pas de plus de quatre ou cinq battements par minute, alors que lorsque j'essaie de me "satisfaire" avec des aliments cuits comme "un être humain ordinaire", mon cœur bat immédiatement jusqu'à 85-90. et il faut des jours pour que mon estomac retrouve sa sensation normale de légèreté.

Avec moi-même, j'élève mon troisième enfant comme un mangeur cru. Elle est déjà une petite fille de sept ans, mais elle n'a jamais mis dans sa bouche un seul morceau de nourriture dégénérée. Sa santé est la

Machine Translated by Google

incarnation de la perfection. Je peux maintenant voir quelle grande différence il y a entre les enfants qui mangent du cru et ceux qui mangent du cuit. Il est plus facile d'élever une centaine d'enfants mangeurs de crudités qu'un seul enfant mangeur de plats cuisinés. On n'a jamais l'occasion de s'inquiéter des maladies des enfants telles que les frissons et les rhumes, la diarrhée et la constipation, ou des problèmes liés au fait que l'enfant mange trop ou pas assez. Elle est joyeuse comme une alouette et quand elle le souhaite, elle se met à table et se sert de tout ce qu'elle aime manger. Elle joue, chante et danse toute la journée sans caprices ni caprices, sans pleurer, sans déranger son entourage.
Elle se couche à 8 heures précises du soir et, après avoir chanté toute seule pendant quelques minutes, elle ferme les yeux et dort comme une toupie jusqu'à 6 heures du matin. Ce qui est d'ailleurs très remarquable, c'est qu'après les premiers mois, nous ne pouvons nous souvenir que de trois ou quatre occasions où elle s'est réveillée pendant la nuit. Son sommeil est si profond et si profond qu'aucun bruit ni aucun mouvement ne la réveille.

Lorsque d'autres enfants de la maternelle s'assoient à leur table de petit-déjeuner pour prendre du pain et du fromage, du pain et du beurre, des pâtisseries, etc., elle sort son sac de fruits qu'elle a pris à la maison et en profite tranquillement.
Lorsque nous rendons visite à des amis, elle regarde avec une totale indifférence ces tables à thé surchargées autour desquelles les gens s'assoient et « dégustent » toutes sortes de pâtisseries et de friandises. Elle n'exprime jamais le souhait, même par curiosité, d'en goûter. C'est de cette manière que devraient être élevés tous les enfants qui mangent des crudités.

Ma femme, à qui je n'ai jamais imposé mes opinions, a peu à peu changeant son système d'alimentation pour le bien de son enfant et de sa santé, est maintenant devenue une mangeuse crue complète et est tout à fait satisfaite de son état. Au début, elle a complètement abandonné la viande, puis elle a réduit les plats cuisinés sans viande à un ou deux par semaine. Au fur et à mesure que l'enfant grandissait un peu, celles-ci étaient remplacées par quelques pommes de terre bouillies prises de temps en temps. Finalement, ceux-ci ont également été complètement abandonnés lorsqu'un jour l'enfant a demandé : « D'où vient cette mauvaise odeur, maman ? Après cela, elle ne prenait plus qu'une fine tranche de pain complet qu'elle mangeait parfois avec des noix, sans que l'enfant ne le voie.* Aujourd'hui, elle constate l'effet merveilleux de manger cru sur son organisme et ce n'est

Machine Translated by Google

par conséquent, qu'elle s'abstient de tout aliment cuit. Et tout cela s'est accompli sans trop de difficultés, une fois la décision sérieusement prise. Lorsqu'il n'y a pas d'odeur de nourriture cuite dans la maison, manger cru devient une affaire très simple. C'est la voie que devraient suivre tous les parents qui accordent de l'importance à leur santé et qui aiment leurs enfants.

Toutes les mauvaises habitudes de l'homme sont le résultat de la cuisson

Manger

Manger cru chassera de l'arène tous les autres vices tels que l'alcoolisme, le tabagisme, la toxicomanie et l'avarice. Ces addictions ne peuvent plus accompagner la consommation crue. Ces vices sont les satellites de la dépendance alimentaire.

Grâce à la victoire de l'alimentation crue, une paix durable sera enfin établie dans le monde et entre les nations. Tous les crimes, la haine, l'inimitié, l'arrogance, la jalousie et, en général, toutes les mauvaises habitudes de l'homme sont la progéniture de la cuisine. Grâce à l'abolition de la cuisine, les passions des hommes se calmeront, leur esprit sera ennobli et la vie deviendra si facile que les hommes ne seront plus obligés de se déchirer la chair ou de vendre leur conscience pour un plat de lentilles.

La conception du régime alimentaire devrait se limiter aux

Remplacement de la nutrition non naturelle par la nutrition naturelle

Méthode d'alimentation

Une alimentation entièrement crue est le seul moyen de libérer l'humanité des maladies. Les demi-mesures n'ont jamais donné et ne donneront jamais de résultats. Dans les conditions actuelles de la gastronomie, tous les calculs acceptés sur les valeurs nutritives de régimes spécifiques doivent être considérés comme sans importance. Quelle que soit la maladie, lorsque l'on discute de l'alimentation, nous devons penser uniquement en termes de cru et de cuit, de naturel et de non naturel, de pur et de dégénéré. Les recommandations faites quotidiennement à la radio, dans les journaux et par divers autres moyens sur l'utilisation de certaines vitamines, minéraux et protéines, ainsi que les informations données sur leurs valeurs caloriques, sont entièreme

Machine Translated by Google

impraticables, inutiles et dangereux, surtout lorsqu'ils reposent sur l'usage de médicaments et d'aliments d'origine animale.

En examinant les propriétés de substances nutritives individuelles, nous ne devons pas nous soucier du tout de savoir quelles vitamines particulières ou quels autres constituants existent dans un nutriment particulier. C'est la présence invariable de tous les différents constituants dans chaque bouchée d'aliment qui doit être obligatoire. Il faut donc veiller à ce qu'aucun des constituants ne soit absent des aliments que nous consommons. C'est le cas lorsque nous consommons n'importe quel aliment végétal cru, alors que dans les aliments cuits, ils sont absents par milliers.

Depuis des siècles, des milliers de spécialistes ont fait de la diététique leur étude particulière. Mais comme ils n'ont prêté attention qu'aux problèmes secondaires et n'ont pas pris en considération les dégâts causés par l'incendie de la cuisine, leurs recherches n'ont pas abouti aux résultats escomptés et, pire encore, à cause de leurs nombreuses contradictions, elles ont été désastreuses pour l'humanité. . Même les végétariens, qui peuvent être considérés comme les plus progressistes d'entre eux, ont non seulement toléré les dégâts causés par l'incendie, mais ils ont également supporté l'utilisation de pain blanc et de sucre raffiné, dépourvus de tous composants précieux. Néanmoins, il faut admettre que dans la conquête des addictions humaines, les végétariens ont emprunté le chemin le plus difficile. Le geste le plus difficile est l'abstinence de viande, après quoi le remplacement d'un régime sans viande par des aliments crus n'est qu'un petit pas, même si c'est par ce petit pas qu'ils doivent atteindre leur objectif final. Il faut donc s'attendre à ce que les végétariens de toutes nuances acceptent les principes de l'alimentation crue et se rassemblent sous la même bannière, afin de jeter les bases de cette vie heureuse qui a toujours été le rêve de l'humanité.

En tant qu'expert en diététique, G. Hauser a acquis une grande réputation en Amérique. Mais même Hauser, aussi progressiste qu'il soit par rapport aux autres diététiciens, ne prend pas en considération les dégâts causés par la cuisine et tente donc de réparer les dégâts causés en cuisine au moyen de prescriptions. Supposons un instant que son conseil

Machine Translated by Google

pourrait servir à quelque chose d'utile. Mais où est l'ouvrier, l'ouvrier agricole ou l'homme ordinaire de la rue pour trouver les mille dollars de frais qu'il doit payer pour obtenir des informations sur la quantité de mélasse noire qu'il doit prendre le matin, combien de levure le soir ? , ou combien de milliers d'unités d'une vitamine particulière doit-il avaler chaque jour ?

Ce n'est pas la bonne approche. Il faut connaître l'ensemble le monde le plus complètement possible avec les matières premières intégrales de l'organisme humain, pour changer radicalement les habitudes alimentaires actuelles et pour mettre un terme aux recommandations de régimes spécifiques et de vitamines individuelles.

Les hommes de science savent qu'aucune personne se nourrissant exclusivement de pain, de riz poli ou de viande ne peut espérer vivre longtemps. Mais l'homme ordinaire ne le sait pas. Selon lui, ces aliments constituent une excellente alimentation. Comment pouvons-nous garantir que, sous la force des circonstances ou sous la pression de la pauvreté, un individu ne se nourrira pas bêtement, ainsi que ses enfants, de ces seules denrées alimentaires et ne se ruinera pas en conséquence ? Même le scientifique le plus éminent, connaissant tout le sujet, est incapable de résister à l'envie de sa cupidité et il mange tellement de ces substances maudites qu'il se tue lentement mais sûrement et se suicide trop tôt au moyen de un cancer ou une crise cardiaque. Il ne suffit donc pas de propager simplement ces idées dans les livres ; il est nécessaire de mobiliser les organes compétents de l'État afin d'introduire des changements fondamentaux et planifiés dans les habitudes alimentaires de la population. Des mesures actives doivent être prises pour limiter progressivement le gaspillage massif de constituants nutritionnels et encourager la consommation d'aliments crus et non souillés. L'objectif final de tout type de régime est de manger cru, lorsque le mot "régime" perd son sens et cède la place à l'expression NUTRITION NATURELLE ou MATIÈRES PREMIÈRES INTÉGRÉES POUR L'USINE HUMAINE.

L'utilisation de vitamines et de minéraux artificiels doit être Arrêté

Machine Translated by Google

Les quantités relatives des constituants nutritifs dans les aliments naturels varient considérablement, en ce sens que contre un milligramme d'un constituant, il peut y avoir un millième de milligramme d'un deuxième constituant et un millionième de milligramme d'un troisième. Mais le constituant pesant un millionième de milligramme est tout aussi essentiel à l'usine humaine que celui pesant un milligramme. Or, lors de la cuisson, ce sont précisément les constituants qui n'existent qu'à l'état de petites traces qui sont détruits en premier lieu.

On peut se demander pourquoi, avec des matières premières aussi défectueuses, l'usine humaine ne s'arrête pas de fonctionner immédiatement, comme le ferait une usine ordinaire, mais continue ses opérations pendant assez longtemps, conduisant ainsi les gens à la conclusion erronée que tout ce qui satisfait leur appétit est de la nourriture. .

Le fait est que le corps humain n'est pas un corps ordinaire. usine. C'est un monde immense avec des milliards d'habitants, d'innombrables usines, diverses organisations, systèmes, magasins, réserves, etc. Même s'il ne reçoit aucune nourriture, il peut rester en vie jusqu'à 70 jours, voire plus, en faisant appel à ses réserves emmagasinées.

Après avoir pénétré dans l'organisme, les nutriments sont distribués dans tout le corps humain par le sang et chacune des cellules reçoit les substances adaptées à sa structure et à sa spécialité. Mais les cellules des glandes et des organes ne prennent rien des quelques constituants dégénérés qui sont présents dans les aliments cuits en si petites variétés qu'on peut les compter sur les doigts. Ils continuent d'attendre, affamés et privés, jusqu'à ce que leur maître daigne tendre les doigts pour se servir d'un morceau d'oignon, d'un légume vert ou d'un fruit.

L'homme ne ressent pas la famine des cellules individuelles car, malgré la faim extrême des cellules glandulaires et organiques, son estomac est plein, sa dépendance est satisfaite, il est lui-même content. Mais les cellules sans valeur, indolentes et inactives, qui dévorent avidement les « matériaux de construction parfaitement équilibrés » correspondants, sont encore plus satisfaites.

Machine Translated by Google

à leurs structures et « renforcent et fortifient » le corps en augmentant son volume.

C'est la raison pour laquelle, avec 50 à 60 kilogrammes de cellules superflues et inutiles, la personne dite saine, grosse et vigoureuse ne possède pas quelques centaines de grammes de cellules actives et spécialisées, grâce auxquelles l'une ou l'autre de ses glandes pourrait fonctionner régulièrement. et fabriquer des produits irréprochables. Tant que les glandes et les organes n'ont pas été privés des derniers restes de cellules actives, l'homme est capable de traîner son existence d'une manière ou d'une autre ; mais quand ils sont enfin dépensés, la mort devient inévitable.

Ensuite, la personne « rassasiée », « corpulente » et « vigoureuse » meurt après avoir privé ses glandes et ses organes de faim. Par exemple, les cellules cardiaques perdent la puissance et l'élasticité nécessaires pour effectuer les contractions normales. Le cœur tente alors de sauver la situation en augmentant le nombre de ses cellules, ce qui fait qu'il s'agrandit de cellules formées de protéines animales et de pain blanc. - Mais cela ne sert à rien, car ces cellules n'ont pas la capacité d'effectuer un travail utile et il ne faut pas longtemps avant que l'organe cesse complètement de battre.

Nous ne savons pas avec certitude combien d'électeurs différents participent à la fabrication d'un grain de blé ou de tout autre corps végétal. Prenons un nombre hypothétique et approximatif, disons 10 000. Selon les lois les plus élémentaires de la nature, nous devrions alors raisonner sur le fait que les matières premières nécessaires à l'usine humaine sont composées de 10 000 substances différentes, et qu'en fournissant ces matières, il est important de veiller particulièrement à ce que l'un ou l'autre des constituants ne soit pas absent.

C'est le système le plus naturel pour assurer le fonctionnement normal de l'usine humaine.

Voyons maintenant à quel point la diététique de ce cuisinier-manger est sens dessus dessous. l'âge est. Les hommes provoquent une destruction massive de ces substances essentielles et nourrissent leur corps avec seulement quelques variétés de leurs constituants.

Après des années de recherches minutieuses, les biologistes découvrent qu'il n'existe que 1 015 types de substances dans le fromage, le beurre, le foie ou le cerveau. On aurait pu s'attendre à ce qu'ils avouent qu'à la suite de leur long travail, ils ont découvert que telle ou telle denrée alimentaire ne contient que 10 à 15

Machine Translated by Google

sortes de substances avilies, déséquilibrées, vénéneuses, dégénérées et mortes, et celle des constituants constituant nos matières premières, 9990 variétés sont absentes et, par conséquent, ces denrées alimentaires sont si déficientes, nocives et dangereuses que leur utilisation comme nutriments ne doit pas être recommandé par personne. Mais au contraire, ils précisent une à une les noms de toutes les substances qu'ils ont réussi à trouver dans ces aliments, ils décrivent en détail leurs fonctions nutritionnelles et, après avoir énuméré leurs propriétés, ils les recommandent comme nutriments « bénéfiques ». Pas un mot ne sont mentionnés sur l'absence de milliers de constituants nutritifs, ni sur leur rôle dans la nutrition ni sur les résultats désastreux qui suivent invariablement leur absence.

Or, ces considérations constituent des aspects tout à fait essentiels de la question.

Il faut garder à l'esprit que les fonctions des matières premières sont si multiples des aliments dans l'organisme que même si, par miracle, l'homme parvenait à les connaître tous, une vie entière ne suffirait pas à leur simple description. Nous devons considérer comme l'une des lois élémentaires de la nutrition le fait qu'aucun constituant nutritif ne peut remplir sa véritable fonction s'il est pris isolément, en dehors du tout.

Quand on fait remarquer même au scientifique le plus célèbre qu'il existe aucune trace de vitamines dans le pain blanc qu'il consomme, il rétorque, sans la moindre hésitation, qu'il consomme aussi des aliments contenant des vitamines. Avec la même justification un maçon peut poser ses briques à longueur de journée et élever son mur sans mortier, et alors soutiennent qu'il y a des moments où il utilise également du mortier. Telle est la cécité provoquée par la dépendance alimentaire.

Qu'est-ce que le pain blanc, sinon l'amidon, le sucre, les graisses, les protéines et plusieurs sortes de sels morts, autrement dit seulement les cendres sans vie de quelques-uns des 10 000 constituants qui composent notre matière première ? Qu'est-ce que le sucre raffiné, sinon l'un des 10 000 ci-dessus ? Qu'est-ce que la viande, sinon des protéines empoisonnées et des traces de quelques constituants dégénérés ? Pourtant, l'homme remplit son estomac jusqu'au bord avec ces quelques substances et prive ses organes de milliers de nutriments réellement essentiels. Quant aux désordres qui en résultent et qui surviennent dans ses organes, on peut forr

Machine Translated by Google

quelques idées en visitant des hôpitaux ou en examinant les illustrations de manuels de médecine. Comment de telles déformations, plaies et ulcères aussi terribles pourraient-ils être provoqués, si ce n'est par l'absence de nutriments supérieurs ?

Bien que les scientifiques n'aient jusqu'à présent découvert que 40 à 50 types de composants nutritifs parmi des milliers, une grande partie de la littérature médicale est consacrée à la description des effets de ces substances, qui constituent également la base de nombreuses autres activités médicales. En outre, un vaste réseau d'établissements commerciaux s'est répandu partout dans le monde pour la fabrication et la distribution de ces substances.

On peut imaginer quelle serait la situation si, au lieu de ces 40 à 50 constituants, les chercheurs parvenaient un jour à en découvrir 400 ou 500, pour ne pas dire 4 000 ou 5 000 sortes de substances. L'homme d'aujourd'hui semble avoir perdu de vue l'intégrité des véritables matières premières nécessaires à son corps ; soit ils ne sont pas immédiatement à sa disposition, soit il se trouve dans l'impossibilité de les obtenir. Il doit donc fouiller chaque recoin pour les retrouver un à un afin de satisfaire les besoins de son organisme. Les chercheurs scientifiques considèrent comme scientifiques uniquement les substances dont ils connaissent les formules et sont imprimées dans des livres. Comme ils ne connaissent pas les formules complètes des constituants d'un grain de blé, ils n'y voient rien de scientifique. Il s'agit d'une substance « commune », facile à obtenir, abondante partout et connue de tous. Mais il en va tout autrement lorsqu'ils parviennent à découvrir un nouveau constituant nutritif et à en trouver la formule. Cela devient alors scientifique ; sa découverte est saluée comme un grand triomphe dans le domaine de la médecine et, de plus, elle introduit une nouvelle ferveur et un nouvel enthousiasme dans les usines, les pharmacies et les cliniques. Et tout cela parce que l'homme ne veut pas renoncer à son pain blanc.

Quoi qu'il arrive, les gens doivent enfin admettre que la seule façon de se débarrasser de la maladie est d'abord de limiter strictement, puis d'interdire complètement, la destruction massive de nos constituants nutritifs.

À cette fin, les organismes responsables doivent procéder à une publicité intensive et doit prendre des mesures actives pour empêcher la destruction massive de

Machine Translated by Google

constituants nutritifs. Ils doivent obtenir de nouvelles variétés de plats à partir de mélanges de matières premières et les recommander au public, dont les habitudes alimentaires vont alors progressivement évoluer. En conséquence, les maladies qui affligent aujourd'hui l'humanité seront progressivement éliminées et une immense économie sera affectée par le coût de la vie.

Avant que nous soyons mangeurs de crudités, notre famille consommait quotidiennement un kilo de pain, alors qu'aujourd'hui, un kilo de blé nous suffit pour huit à dix jours. Avec un régime de pain blanc, j'aurais dû être mort depuis longtemps, mais grâce au blé qui me donne la vie, je vis encore et je suis sûr que je vivrai encore au moins 40 à 50 ans.

La comparaison entre la santé des personnes mangeant cru et Les enfants qui mangent des aliments cuits sont le meilleur moyen de confirmer les dommages causés par la consommation d'aliments cuits

Ces principes doivent d'abord être adoptés dans les crèches, les foyers pour enfants, les hôpitaux et les restaurants, puis être vulgarisés par une publicité auprès du grand public. Avec des faits aussi clairs et irréfutables que ceux que j'ai présentés, il faut espérer que des scientifiques lucides se mettront immédiatement au travail. Mais s'ils souhaitent avoir d'autres preuves concrètes, je propose le test suivant. Que les nourrissons de l'un des foyers pour enfants soient divisés en deux groupes égaux, dont l'un sera nourri selon les méthodes médicales actuelles, l'autre sera élevé selon les principes de l'alimentation crue. Ensuite, comparons la santé des deux groupes. Je suis convaincu que, dès le début, le monde entier saura clairement lequel des deux systèmes de nutrition est véritablement scientifique et humanitaire. Les mêmes résultats peuvent être obtenus en adaptant la méthode à la guérison des patients hospitalisés.

De nombreuses personnes simples d'esprit peuvent s'opposer à ce test au motif qu'il est coupable ou préjudiciable de mener de telles « expériences » sur des enfants. Cependant, si ces personnes réfléchissent un peu plus profondément, elles verront qu'il ne s'agit pas d'une expérience visant à sauvegarder la vie et la santé d'un enfant en le nourrissant avec la collection complète des constituants nutritifs purs destinés à

Machine Translated by Google

par nature pour l'organisme humain. Les véritables expériences sont ces tests inhumains qui sont menés sous couvert scientifique avec quelques variétés de substances synthétiques à peine reconnues en laboratoire, à la suite desquelles des millions d'enfants quittent la vie dès leur plus jeune âge, laissant leurs parents dans un état amer. chagrin. Les expériences sont ces opérations qui jouent avec la santé des gens avec 1 001 aliments dégénérés et poisons et créent de nouvelles maladies. Ces maladies sont ridiculement appelées maladies de civilisation, sans le moindre sentiment de honte face à une telle « civilisation » et sans penser que les conditions qui ont donné naissance à de telles maladies peuvent être appelées ignorance, sauvagerie ou barbarie, mais jamais civilisation.

Les institutions scientifiques et les organismes publics responsables doivent Examiner le problème de la consommation crue sans plus tarder Retard

J'ai proposé une méthode radicale et en même temps très simple et naturelle par laquelle l'humanité sera libérée de toutes les maladies sur terre. Il s'agit d'une question très importante à laquelle tous les scientifiques, médecins, intellectuels et organismes publics responsables doivent accorder une attention immédiate. Ils doivent soit prouver publiquement que j'ai tort dans mes opinions et les réfuter par des expériences élémentaires, soit confirmer leur véracité et prendre les mesures nécessaires pour les mettre en pratique. En particulier, si des médecins faisaient preuve d'indifférence ou de silence, cela pourrait être interprété par le grand public comme un cas évident de refus de leur part de conjurer les maladies, afin que leur champ d'action ou leur activité ne soit pas réduit. Personnellement, je ne crois pas que cela soit généralement vrai, car peu d'êtres humains peuvent être aussi impitoyables ; mais les médecins doivent apporter la preuve positive qu'ils ont un but plus élevé et plus noble que celui de gagner de l'argent, et que leur objet est, en fait, le service de la science, le service de l'humanité.

Les médecins nobles, civiques et altruistes atteignent leur objectif en acceptant de manger cru, tandis que les médecins inhumains, égoïstes et cupides y voient leur perte personnelle. La prétendue difficulté de changer des coutumes profondément enracinées ne peut servir que de fragile excuse à

Machine Translated by Google

voilez les intérêts mesquins des méchants. La découverte du cru est la meilleure occasion de distinguer le noble de l'ignoble, le bien du mal, le sage de l'imprudent.

Il n'y a pas d'activité ayant une plus grande valeur humanitaire que la propagation de la consommation crue. Il est nécessaire de sortir l'humanité entière de son sommeil séculaire, d'ouvrir les yeux, de la sortir de sa léthargie et de la libérer de son cauchemar actuel. Les riches doivent donner leur argent à cette cause ; les intellectuels leur cerveau. Il est essentiel de former des sociétés, de créer des clubs, de publier des journaux et d'imprimer des livres.
En outre, il est nécessaire de construire des sanatoriums spacieux dotés de toutes les commodités nécessaires au repos, aux divertissements et aux sports, et, au moyen d'une "emprisonnement" de quelques mois, de guérir, de rajeunir, de libérer des préjugés destructeurs, d'aider et d'éclairer ces personnes. qui manquent des informations et de la volonté nécessaires. Il est bien plus utile et souhaitable de consacrer de l'argent et de l'énergie à cette fin plutôt que de construire des bâtiments inutiles dont nous n'avons pas besoin, comme des églises, des écoles et des hôpitaux. Manger cru est une pierre de touche grâce à laquelle nous pouvons vérifier quel intellectuel possède réellement un jugement libre et sans entrave, ou quelle personne s'intéresse effectivement à la santé et au bien-être du public. C'est en lettres d'or que l'histoire enregistrera les noms de tels personnages.

Ce n'est pas un péché de dire la vérité

Certains m'accusent d'avoir la langue pointue. Quand je qualifie les mangeurs cuisinés de meurtriers, de filicides et de criminels, je ne porte pas d'accusation ; Je dis simplement la vérité, aussi amère que puisse être cette vérité. Lorsqu'une mère remplit la bouche de son enfant bien-aimé de nourriture chaude de ses propres mains, elle altère les organes de son bébé et le conduit à la maladie et à la mort. Lorsqu'un médecin prépare un régime composé de repas « nutritifs » et « faciles à digérer » pour les petits enfants et

Machine Translated by Google

prescrit des pilules de vitamines artificielles au détriment des légumes et des fruits, il commet un délit encore plus grave.

Chaque jour, j'observe comment, par une étrange ironie du sort, les faibles et les malades considèrent comme curatives les substances mêmes qui ont été la cause de leurs maladies et les dévorent avidement, tandis qu'au contraire ils fuient avec effroi la seule des substances (légumes et fruits crus) qui peuvent leur redonner la santé, simplement parce qu'ils les considèrent comme la cause de leurs afflictions. Des millions de vies sont sacrifiées uniquement à cause de cette idée fausse et fatale. Celui qui pénètre dans toute la profondeur de la tragédie ne peut jamais rester calme et indifférent.

Aucune barrière juridique n'existe contre la destruction du Des matières premières destinées à l'usine humaine

Lorsqu'un léger défaut apparaît dans le bon équilibre du matières premières fournies à l'industrie d'un pays, les responsables sont accusés de négligence et traduits en justice, tandis que ceux qui commettent les falsifications les plus hideuses des matières premières nécessaires au bon fonctionnement de l'usine humaine s'en sortent souvent indemnes. Dans le siècle actuel de progrès scientifique, la personne la plus ignorante et la plus stupide a le droit absolu de rechercher de nouvelles méthodes pour dégénérer les aliments naturels, et de concocter et de proposer à la vente les aliments les plus ridicules. Mais ce qui est particulièrement étrange, c'est que le grand scientifique, le grand cytologiste, qui a consacré sa vie à l'étude des fonctions biologiques des cellules vivantes, ou le diététicien, dont le but principal dans sa vie est de mettre au point les régime idéal pour l'homme, achète un tas de ces substances dégénérées et les offre à ses cellules, avec la plus grande indifférence et insouciance, guidé par les seuls dictats de son palais.

À première vue, il semble incroyable que nous puissions nous libérer de toutes les maladies en mangeant cru. Mais la grandeur de la proposition réside dans le fait même que « l'incroyable » devient facilement une réalité accomplie. La difficulté d'abandonner la dépendance alimentaire ne doit pas être considérée comme un obstacle à la réalisation de l'idéal de

Machine Translated by Google

manger cru; au contraire, elle doit servir à mesurer la force de l'ennemi du genre humain et doit nous inciter à tout mettre en œuvre pour empêcher l'entrée d'un monstre aussi redoutable dans l'organisme du nouveau-né. Même ceux qui ont du mal à abandonner eux-mêmes les repas cuisinés et qui persistent dans leurs mauvaises habitudes doivent affirmer la vérité et, pour le bien de la génération montante et de l'avenir de l'humanité, ils doivent lutter pour la victoire de cette vérité en prêchant. et exposer les principes de la consommation crue et par tous les autres moyens disponibles.

Bien sûr, pour les gens bornés et passéistes qui sont irrévocablement biaisés en faveur des aliments cuits et des médicaments, les principes de l'alimentation crue sont beaucoup trop avancés, mais aujourd'hui nous vivons à l'ère cosmique, et non au Moyen Âge, où toute idée progressiste ou grande invention était pendant des années persécutée par la populace ignorante
Aujourd'hui, c'est la question de la survie ou de l'anéantissement de la race humaine qui se pose devant nous. L'hésitation est inhumaine.

Manger cru garantit d'immenses avantages en public Économie et élève le niveau de vie plusieurs Fois

Une quantité incroyable de nutriments est détruite par le feu et par les nombreuses formes de pelage, d'affinage et de transformation. A titre d'exemple, on peut dire que 100 grammes de blé germé ont une valeur nutritive supérieure à celle du pain blanc obtenu à partir d'un kilogramme de blé.
Il en va de même pour toutes les autres variétés de maïs, de légumineuses, de légumes et de fruits. Si nous renonçons aujourd'hui à toute alimentation animale, les légumes produits dans le monde pourront nourrir à eux seuls plusieurs fois la population mondiale actuelle, à condition qu'ils soient consommés crus. La véritable signification de manger cru deviendra d'autant plus compréhensible si l'on pense au travail, au temps et à l'argent que les gens gaspillent à détruire ces nutriments, et si l'on considère ensuite tous

Machine Translated by Google

les dépenses médicales engagées tant par les différents ministères de la santé que par le grand public dans l'espoir d'éliminer les ravages provoqués dans nos organes par la destruction de ces mêmes nutriments. Je suis prêt à démontrer la véracité de mes affirmations par des preuves concrètes à quiconque souhaiterait avoir de plus amples précisions à ce sujet. L'histoire ne pardonnera jamais aux responsables en position d'autorité qui font preuve d'indifférence sur cette question et ferment les oreilles à ces vérités criantes pour justifier leurs addictions personnelles.

Il ne peut y avoir que deux raisons pour expliquer leur refus d'accepter les principes de l'alimentation crue. Soit ils doivent déclarer qu'ils préfèrent tolérer l'existence des maladies plutôt que de « priver » l'humanité des « plaisirs » des plats cuisinés et renoncer à la possibilité de mettre en pratique toute une série de « réalisations scientifiques » obtenues grâce à cela. d'un travail acharné ou, par la réalisation des tests de base que je propose, ils doivent prouver que, loin de libérer les gens des maladies, l'alimentation crue leur nuit en fait encore plus.
Cela leur sera tout à fait impossible à réaliser. Il s'ensuit qu'ils n'ont d'autre choix que de s'en remettre à leur premier raisonnement, dont l'extrême inhumanité est évidente pour tous.

C'est pourquoi, au nom de tous les enfants innocents, j'exige que les opposants à l'alimentation crue soumettent leurs objections à la presse, afin qu'ils puissent obtenir leur propre réponse et que l'opinion publique ait la possibilité de tirer les conclusions nécessaires et de se prononcer. verdict final et juste.

Tout le monde doit reconnaître le brut réel et intégral Matériaux de son corps

Chaque individu est le fier possesseur de l'un des complexes usines dans le monde et c'est lui seul qui est responsable du bon fonctionnement de l'usine donnée. Il est donc nécessaire qu'il connaisse parfaitement la matière première réelle, irréprochable et intégrale de cette merveilleuse usine.

Machine Translated by Google

L'intégrité de ces matières premières n'est pas déterminée par les quantités de protéines, de graisses, de glucides, de vitamines, de minéraux et de calories spécifiées par les biologistes d'aujourd'hui dans leurs manuels de nutrition. Il n'est pas non plus possible de le déterminer en mettant côte à côte de longues listes de recettes d'aliments cuits.

Au cours de millions et de millions d'années et par les calculs les plus précis, notre merveilleuse nature a rassemblé les matières premières intégrales nécessaires à l'organisme humain, les a combinées en parfaite harmonie et dans les quantités requises, leur a donné vie et les a concentrées en végétaux. corps sous forme de cellules vivantes.

Tout le secret de la nutrition réside dans le fait que ces cellules soient mortes ou vivantes. En aucun cas les substances constituées de cellules mortes ne peuvent servir de matière première à l'usine humaine.

L'homme ne devrait pas perdre le sens des proportions et se réjouir de ses inventions au-delà des limites de la raison. Il est vrai que dans l'étude des constituants nutritionnels individuels, les biologistes se sont donné beaucoup de mal et ont fait de nombreuses découvertes importantes qui méritent pleinement notre appréciation. Mais toutes ces réalisations ne peuvent être considérées comme grandes qu'en relation avec le développement technique et mental actuel de l'homme. Contre la sagesse suprême de la nature, même les scientifiques les plus éminents, avec tout leur savoir et leurs innombrables découvertes, n'ont pas de plus grande perspicacité qu'un enfant de cinq ans. Ils n'ont donc pas le droit de bouleverser l'harmonie et l'intégrité des matières premières construites par la nature et d'imposer au public leurs connaissances enfantines en tant que science parfaite.

Sans doute, en tentant de pénétrer dans les secrets des denrées alimentaires le but ultime des scientifiques est de reconnaître tous les constituants nutritionnels essentiels à l'organisme humain, de déterminer leurs quantités relatives et de les intégrer ensemble. Autrement dit, ils souhaitent préparer artificiellement un grain de blé ou de lentille et lui donner vie. Mais ce que l'homme n'a pas pu obtenir après des milliers d'années de travail incessant, la nature nous le présente aujourd'hui gratuitement. Que voulons-nous de plus ? Avons-nous des doutes quant à la sagesse du

Machine Translated by Google

l'univers ou l'addiction à la viande incite-t-elle l'homme à commettre les folies les plus invraisemblables ?

Il est extrêmement insensé et dangereux de supposer que nous avons besoin de davantage protéines ou autres constituants nutritionnels que ceux présents dans les corps végétaux. Si ces dernières ne contiennent que de petites quantités de protéines, il s'ensuit que notre corps n'en a pas besoin de plus, car c'est précisément avec ces quantités que notre organisme s'est construit et s'est développé sur une période de millions de siècles.

Certaines personnes aiment beaucoup parler continuellement du corps. matériaux de construction. Si les protéines animales « parfaitement équilibrées » et les « repas nutritifs » pouvaient augmenter la taille de chaque génération d'à peine un millimètre, aujourd'hui, la taille de l'homme aurait déjà augmenté de plusieurs mètres.

Les vitamines artificielles produites en masse ne peuvent jamais servir de constituants nutritionnels pour la raison très évidente que, bien souvent, cinq minutes après leur entrée dans le corps humain, elles arrêtent complètement les fonctions de notre organisme ; en d'autres termes, ils nous conduisent à la mort.

C'est une myopie déplorable que de considérer un aliment particulier comme une source d'une vitamine spécifique ou de tout autre constituant nutritionnel.
Tous les composés organiques sont formés presque des mêmes constituants, mais leurs propriétés physiques et chimiques diffèrent en raison de différences dans leur composition et leur structure moléculaire. Ainsi, tout le monde sait que les alcools et les sucres sont composés des mêmes éléments chimiques (carbone, hydrogène et oxygène), mais ils diffèrent grandement par leur couleur, leur goût et leur apparence. Les oiseaux sont gardés dans des cages avec un seul type de graines ou de céréales et les animaux domestiques sont souvent nourris avec un seul type d'herbe. Pourtant, ces créatures obtiennent leur plein apport en protéines, graisses, vitamines et minéraux à partir du seul type de nourriture qui leur est donnée.

Le traitement des maladies au moyen de fausses vitamines, d'antibiotiques destructeurs et de divers poisons sont des expériences désespérées qui ne reposent pas sur des raisonnements étiologiques et fondamentaux, mais sur des données symptomatiques, apparentes et contradictoires.

Machine Translated by Google

Aucune vitamine artificielle ne peut restaurer le merveilleux équilibre des vitamines naturelles brûlées sur le feu ; aucun poison ne peut réguler les fonctions biologiques normales des organes et des glandes dégénérés ; aucun antibiotique ne peut remplacer les antibiotiques naturels détruits en cuisine.

Les animaux guérissent leurs plaies en les léchant. Leurs sécrétions et leur salive sont dotées de propriétés bactéricides. Les sécrétions d'un homme qui mange de la cuisine sont cependant dépourvues de telles propriétés. Le mangeur cru conjure le danger d'un rhume grave grâce aux sécrétions libérées par les tissus des voies respiratoires, tandis que le mangeur cuit produit des jets d'expectorations et de salive, mais n'est toujours pas capable de résister au même danger.

L'ère des plats cuisinés est l'ère où les dépendances, Les superstitions et les microbes règnent en maître

La médecine moderne est entourée d'un enchevêtrement de vaines superstitions. Toute l'activité médicale repose sur des données symptomatiques, apparentes, trompeuses et contradictoires, tandis que le principe le plus essentiel et fondamental a été enterré dans l'oubli. C'est le fait que LE FONCTIONNEMENT EFFICACE DE CHAQUE USINE EST SOUMIS À L'APPROVISIONNEMENT UNIFORME DES MATIÈRES PREMIÈRES INTÉGRÉES SPÉCIFIÉES PAR L'INGÉNIEUR. Dans ce cas, LES MATIÈRES PREMIÈRES INTÉGRANTES DE L'USINE HUMAINE SONT LES CELLULES VÉGÉTALES VIVANTES ET RIEN D'AUTRE.

Enivré par quelques succès techniques, l'homme d'aujourd'hui s'imagine au zénith de la civilisation, alors qu'en réalité il traîne une vie de cauchemar des plus primitives, contre nature et horrible.
D'une manière générale, dans les domaines de la politique, de l'économie, de la moralité et de la santé, l'esprit et les sentiments de l'homme sont régis et ses actions sont dirigées par des addictions répugnantes et de vaines superstitions. Oubliant les problèmes les plus essentiels et les plus fondamentaux de la vie, les hommes exagèrent des questions tout à fait insignifiantes et d'importance secondaire et les transforment en questions vitales, puis ils gaspillent une immense quantité de temps et de ressources

Machine Translated by Google

inimitiés, versé des océans de sang et semé la ruine et la destruction universelles.

Les historiens du passé ont peint dans les couleurs les plus odieuses les impôts et les tributs levés par les conquérants étrangers. Alors qu'aujourd'hui, dès qu'ils prennent la tête de l'État, des hommes considérés comme civilisés et éclairés utilisent divers prétextes légalisés pour confisquer plus de 90 pour cent des revenus totaux de leur propre peuple afin de satisfaire leurs addictions et ambitions personnelles. Ils encouragent la production de tabac, de boissons alcoolisées et non alcoolisées, de thé, de cacao et de café, qui nuisent tous à la santé de la population, et se targuent ensuite de l'augmentation des revenus gouvernementaux provenant de ces sources. Tout aussi bien un père de famille insensé pourrait-il se réjouir de son maigre sou gagné au détriment d'une livre dilapidée par ses enfants et, ce qui est encore pire, au prix élevé d'une détérioration de leur santé.

Que les suggestions et recommandations actuelles concernant les vitamines et les minéraux individuels n'aboutissent à aucun résultat utile, quoi qu'il en soit, cela ressort du fait que, stimulées par l'impulsion de la dépendance toute-puissante, les habitudes alimentaires de l'humanité se développent progressivement selon un schéma effrayant qui encourage la production de denrées alimentaires dangereuses et dépourvues de vitamines et de minéraux. Sans le moindre repos ni répit, surgissent continuellement des usines de production de tabac, de boissons alcoolisées et non alcoolisées, de biscuits, de friandises, de glaces, de saucisses, de conserves, de pain blanc, de margarine et de diverses autres substances dangereu

Tous viennent prouver que dans la conduite de leur vie quotidienne les gens ne sont pas guidés par le bon sens, mais par les dépendances destructrices et les vaines superstitions particulières à l'humanité qui mange de la cuisine. Il existe dans ce monde de nombreux groupements qui s'occupent de questions triviales et secondaires, d'un intérêt strictement limité.
Désormais, le premier devoir de l'homme civilisé devrait être de mener une campagne urgente et décisive contre les addictions et les superstitions de toutes sortes. C'est le seul moyen fondamental par lequel l'homme

Machine Translated by Google

réussir à atteindre cette vie abondante, paisible, confortable, saine, longue et heureuse à laquelle il a toujours aspiré.

La preuve concrète est sous mes yeux. En mangeant cru, non seulement j'ai sauvé ma vie, mais je me suis aussi libéré de toutes ces maladies qui me tourmentaient continuellement et j'ai complètement chassé de moi ce spectre obsédant d'une mort prématurée. A 61 ans, alors que les cuisiniers arrêtent de travailler et partent à la retraite, j'ai retrouvé la santé, la force, la vigueur et l'énergie d'un jeune homme de 25 ans.
Pendant des mois, je travaille 16 heures par jour, sans ressentir la moindre sensation de lassitude. Je suis convaincu que je revivre toute la durée de la vie d'un mangeur de cuisine.

On a souvent dit que l'homme devait manger pour vivre et non vivre pour manger. Le moment est désormais venu de prouver qui sont ceux qui considèrent l'alimentation comme un moyen et non comme une fin en soi. Que ces personnes suivent mon exemple, entrent dans l'arène, s'unissent dans une cause commune, luttent contre toutes les dépendances humaines et ouvrent la voie à une vie nouvelle et heureuse pour toute l'humanité.

Les sujets abordés dans ce livre ne sont pas des questions spécialisées qui devraient être discutées à huis clos. Ce sont des questions qui concernent l'humanité dans son ensemble et qui doivent être considérées publiquement afin que chacun puisse reconnaître la véritable matière première de son corps.

Il est du devoir de tous ceux qui s'intéressent à leur santé et à celle de leurs enfants d'élever la voix et d'exiger que ceux qui s'opposent aux principes de l'alimentation crue soumettent leurs critiques à la presse, afin que j'aie le l'occasion de leur apporter des réponses adaptées et ainsi de dissiper le scepticisme du grand public à l'égard de la doctrine du crudivorisme.

annexe

Les lecteurs de mes livres sur l'alimentation crue s'adressent souvent à moi, en personne ou par écrit, et me demandent des détails sur un régime alimentaire spécial pour manger cru. Or, le mangeur cru n'a pas de programme particulier pour le matin,

Machine Translated by Google

repas du midi ou du soir. Il mange quand il le souhaite, selon ses envies et autant que son appétit l'exige. Mais parce que les mangeurs de plats cuisinés, habitués à des horaires et à des lois spéciales en matière d'alimentation, souhaitent que le système de consommation de crudités soit également réglementé par certaines règles, qu'il en soit ainsi. Il n'y a pas de mal particulier à cela.

Il est bien entendu hors de la capacité d'une seule personne d'élaborer des recettes détaillées et de planifier divers menus comprenant un grand nombre de nouveaux plats. Les innombrables variétés de plats cuisinés et d'aliments dégénérés que nous voyons aujourd'hui se sont développées progressivement, au cours de milliers d'années et grâce aux efforts de milliers de personnes.
Lorsque les gens seront enfin convaincus que le mode d'alimentation le plus judicieux est de manger cru, de nombreuses sortes de plats salés feront leur apparition, pour ainsi dire, du jour au lendemain.

Pourvu qu'elle consacre quelques semaines du temps qu'elle consacre habituellement à la cuisine, chaque ménagère pourra élaborer, selon son propre goût, une grande variété de merveilleux plats nouveaux en mélangeant les nombreuses matières premières à notre disposition ; et ce faisant, elle enrichira par la même occasion le menu général. Prenons notre propre famille comme exemple.

Après de nombreux essais, je suis arrivé à la conclusion que des aliments tels que les céréales, les légumineuses, les pommes de terre, les aubergines et les courges, dont la consommation crue est considérée comme impossible par les toxicomanes, peuvent être mélangés en différentes quantités pour former des salades savoureuses à volonté. même les accros à la viande les plus convaincus.

Nous trempons le blé, les lentilles, les pois chiches, les haricots, etc. dans beaucoup d'eau. Lorsqu'ils commencent à germer au bout d'un jour ou deux, nous les rinçons à l'eau fraîche. Ensuite, nous vidons cette eau, couvrons le pot avec un couvercle et le mettons dans un endroit frais. Dans cet état, ils peuvent être consommés pendant trois ou quatre jours. Ils peuvent également être consommés avec des raisins secs, des noix, des dattes et de nombreux autres aliments ou mélangés à diverses salades.

Quand on veut préparer une salade, on passe le blé, les lentilles, etc. dans un hachoir, et on râpe les pommes de terre et les carottes sur une grille fine.

Machine Translated by Google

râpe; puis nous coupons les concombres, les tomates et les oignons en fines tranches avec un couteau, et râpons le poivron vert et plusieurs sortes de légumes verts.

Nous les mélangeons maintenant tous ensemble et ajoutons de l'huile d'olive crue, du jus de citron frais et un peu d'eau de source fraîche. On peut également ajouter des noix, des raisins secs, des dattes, etc. Les quantités relatives des ingrédients dépendent du goût de chacun. En été, il est agréable de manger de telles salades glacées.

En prenant comme base la méthode de préparation de cette salade, il est possible de préparer une grande variété de salades de différentes saveurs et apparences en utilisant toutes sortes de légumes verts et divers autres légumes, comme les épinards, la laitue, l'aubergine, la betterave et, en général. , quoi que proposent nos potagers, mais les composants essentiels de la salade sont les céréales, les légumineuses et les pommes de terre.

Cette salade doit devenir l'aliment de base de toute l'humanité. Cet aliment, qui constitue l'aliment le plus complet tant pour les riches que pour les pauvres, présente les avantages d'être sain, fortifiant, satisfaisant, nutritif et bon marché. C'est un plat qui contient tous les facteurs essentiels pour une vie longue et saine. C'est une prescription contre toutes les maladies. Une assiette de ce repas, accompagnée d'un peu de fruits supplémentaires, suffit amplement à satisfaire les besoins quotidiens d'un homme et en même temps à lui assurer la meilleure protection contre toutes sortes de maladies.

Compte tenu de la relative cherté de certaines variétés de fruits qui se font rares en hiver, certains pensent que les manger crus s'avérera alors plutôt coûteux. Ils imaginent que celui qui mange des crudités ne doit se nourrir que de fruits frais toute l'année. Ceci, bien entendu, n'est pas vrai. Il y a des gens qui terminent un repas copieux avec une généreuse quantité de fruits. Si ces personnes mangent ce fruit avec seulement une partie du pain qu'elles consomment habituellement (mais sous forme brute de blé, bien sûr), elles se trouveront pleinement satisfaites. De cette façon, ils éviteront à la fois les dépenses et les tracas liés à la préparation de plats cuisinés, de thé, de pâtisseries et de toutes sortes d'autres aliments dégénérés.

Machine Translated by Google

Il existe certaines denrées alimentaires, comme le blé, les noix, les légumes-racines, que l'on trouve à toutes les saisons de l'année avec de légères fluctuations de leurs prix. De plus, on peut profiter des fruits frais lorsqu'ils sont de saison ; ainsi, lorsque les mûres sont abondantes, nous pouvons nous nourrir principalement de mûres, et donc de raisins et d'autres fruits.

Pendant l'hiver, de nombreuses sortes de fruits naturellement séchés peuvent être trempés dans de l'eau froide, transformés en compote crue et dégustés avec grand plaisir. A cette compote on peut ajouter quelques noix, pistaches, blé germé, cardamome ou vanille en poudre, etc. La compote crue est l'aliment le plus économique et en même temps le plus agréable en hiver.

En plus de manger des noix, des amandes, des pistaches et des noisettes à l'état naturel, mélangées à d'autres fruits secs, on peut aussi les broyer et les utiliser sous diverses autres formes, ou encore les mélanger avec des potages de crudités ou diverses compotes. La confection la plus délicieuse d'un mangeur cru est la "Halva" ou friandise à base de noix, d'amandes ou de pistaches. Ceux-ci sont écrasés, épicés au goût avec de la cardamome, de la vanille ou du safran et coupés en petits carrés. Cette Halva se déguste avec le plus grand délectation avec divers légumes verts. Il peut être mis dans une feuille de laitue et consommé comme une sorte de sandwich. L'eau mélangée à du jus de citron frais est la meilleure boisson que l'on puisse do

En conclusion, il est encore nécessaire de rappeler au lecteur un point très circonstance importante qu'il faut toujours garder à l'esprit. Au cours de la première période d'alimentation crue, les toxicomanes peuvent éprouver diverses formes d'inconfort, qui peuvent donner l'impression que les aliments crus leur sont nocifs et qu'ils les affaiblissent ou les rendent malades. Il faut se rappeler que toutes les conceptions erronées et désastreuses qui existent en diététique ont leur origine dans des impressions aussi apparentes et contradictoires. Les symptômes extérieurs ne doivent donc jamais servir d'excuse pour laisser le travail à moitié fait. Il faut attendre les résultats définitifs, ce qui peut prendre quelques semaines ou mois. Mais si des aliments cuits sont parfois mélangés à des nutriments bruts, ces résultats peuvent être très retardés et ne pas être efficaces, voire ne pas apparaître du tout.

Machine Translated by Google

Leurs inconforts ne sont que des réactions curatives, et par la résistance qui leur sera manifestée, ils pourront se libérer de toutes les maladies connues et inconnues.

Le plus durable de ces inconforts est, bien entendu, le besoin impérieux de Nourriture cuisinée. Il faut cependant toujours garder à l'esprit que les impulsions de « faim » ressenties dans de telles circonstances ne sont pas stimulées par les cellules normales ou saines, mais par les cellules dégénérées, inutiles et inactives et par les poisons accumulés dans le corps ; en d'autres termes, par la maladie même qui détruit l'organisme. C'est donc précisément en endurant et en résistant à ce sentiment de « faim » que nous pourrons éliminer ces poisons, nous débarrasser de la présence de cellules sans valeur, constituer le complément nécessaire de cellules actives et obtenir une fois pour toutes les bénédictions de bonne santé. Endurer cette « faim » chaque heure est une victoire dans notre lutte contre la maladie.

Téhéran, 1963

***

DEUXIÈME PARTIE

La construction de l'organisme humain

Les sujets que j'aborde dans ce livre ne sont pas des problèmes spécialisés. Ce sont des questions qui touchent l'humanité dans son ensemble. Ils affectent tous ceux qui ont un corps et vivent ; ils concernent tous ceux qui ont une bouche et mangent. C'est pourquoi je fais toujours de mon mieux pour écrire dans un langage aussi simple que possible, en basant mes conclusions sur des données et des arguments généraux, sans encombrer mon écriture de détails scientifiques et de terminologies indigestes qui dépassent la compréhension de la majorité de mes lecteurs. Dans mes arguments, je ne m'appuie pas sur une multitude de données apparentes et contradictoires obtenues en laboratoire par des moyens imparfaits ou, pire encore, sur des hypothèses erronées fondées sur de telles données. Les preuves que je présente sont les lois irréfutables de la nature et les conclusions générales obtenues par des méthodes fondamentales.

Machine Translated by Google

expérience, et que chaque individu, aux quatre coins du monde, peut facilement tester et vérifier par lui-même.

En réalité, la conception de l'alimentation crue est si simple qu'elle peut se résumer en deux phrases claires : le créateur du corps humain a également créé les matières premières correspondantes ; à condition que nous livrions ces matières premières au corps dans leur intégralité, sans les altérer, l'organisme humain achèvera sa vie complète sans succomber à aucune maladie.

Quiconque est suffisamment clairvoyant pour comprendre le véritable sens de ces deux phrases et y apporter la réflexion et la réflexion nécessaires peut facilement discerner dans quel état déplorable se trouve le système nutritionnel de l'homme d'aujourd'hui.
Il peut également constater avec la même facilité que, dans le domaine de la lutte contre les maladies humaines, les hommes ont eu recours, au cours des siècles passés, à des moyens à la fois erronés et dangereux et que, de plus, tous ces moyens n'ont que très peu de rapport avec les causes fondamentales des maladies. .

Après des années d'études minutieuses et d'expériences personnelles fondamentales, je Il ne fait aucun doute que le système naturel de nutrition non seulement libère l'humanité de toutes sortes de maladies, mais qu'il assure également à chaque être humain une vie merveilleusement longue, remplie de paix, de bonheur et de confort.

La vie de l'homme d'aujourd'hui est un terrible cauchemar, hanté par d'innombrables péchés, addictions et vices. En effet, il faudrait remplir des milliers de volumes pour décrire pleinement tous les vices de l'être humain, énumérer en détail ses mauvaises habitudes alimentaires, souligner minutieusement la corruption vicieuse de ses mœurs et enfin en indiquer un par l'un des divers moyens erronés de combattre ces maux. Mais le principal problème qui se pose à nous est que chacun sache clairement comment naissent les maladies et quelle est la méthode radicale pour les éradiquer une fois pour toutes.

En premier lieu, il faut savoir comment fonctionne notre organisme.
construit et ce qu'est la nutrition.

Machine Translated by Google

Comme nous le savons, la vie sur notre planète a fait sa première apparition sous la forme d'organismes unicellulaires. Plus tard, ces corps unicellulaires individuels ont coopéré pour former divers groupements et donner naissance à des organismes multicellulaires. La coopération initiale de quelques cellules se développe au fil du temps au point de donner naissance à un être vivant composé de plusieurs milliards de cellules.

Chaque cellule individuelle est un organisme complexe en soi, mais tel les organismes ont leurs différents stades de développement. Les organismes unicellulaires les plus primitifs étaient des amibes de structure la plus élémentaire, qui se déplaçaient dans l'eau sans aucun but apparent. Leurs seules fonctions étaient de chercher de la nourriture, de manger, de digérer et de se multiplier par le simple processus de se diviser en deux.
Ils avaient leurs organes digestifs rudimentaires, qui se développaient progressivement au fil du temps. À un stade ultérieur de leur développement, ces cellules se sont regroupées pour former des organismes multicellulaires. En d'autres termes, abandonnant leur vie sans but d'individualisme détaché, ils passent à une vie de coopération, où chaque cellule a une fonction particulière à remplir dans le modèle global des activités collectives.

Comparez la vie individualiste de l'homme primordial, avant qu'il
On pourrait même parler à juste titre de la vie coopérative des grandes nations d'aujourd'hui, où des groupes distincts de personnes travaillent ensemble. Mais même dans notre société avancée d'aujourd'hui, on peut trouver des personnages inutiles, stupides, parasites et criminels qui rappellent nos ancêtres paresseux des temps primitifs. Pourtant, de telles créatures vivent côte à côte avec des hommes au talent et au génie extraordinaires.

Il en va de même pour le corps humain, où des cellules parasitaires inutiles poursuivent leur existence lente aux côtés de cellules extrêmement utiles et à un stade de développement très avancé. Le corps humain a ses diverses organisations et établissements, appelés glandes, organes, systèmes, etc. Ces organes et systèmes remplissent leurs fonctions grâce aux efforts simultanés de groupes particuliers de cellules spécialisées. Il est intéressant de noter que ces cellules spécialisées ne remplissent pas leurs fonctions spécifiques à l'aide d'instruments et d'instruments spéciaux.

Machine Translated by Google

équipements construits à l'extérieur; au contraire, chacun d'eux est lui-même transformé, dans toute sa structure, en une usine très complexe.

Ainsi, les cellules qui forment les reins sont dotées d'équipements spéciaux de drainage et de filtrage grâce auxquels elles séparent du sang et expulsent avec l'urine les impuretés et les poisons nocifs pour l'organisme ; les cellules des glandes prélèvent dans le liquide intercellulaire les matières premières nécessaires (dont il n'y a aucune trace dans les aliments cuits) et, les transformant en hormones, les livrent à l'organisme ; les cellules des muscles possèdent un pouvoir contractile particulier qui leur permet d'effectuer des mouvements corporels et d'effectuer des travaux mécaniques lourds ; enfin, les cellules nerveuses sont alimentées par des mètres de fibres au moyen desquelles les commandes du cerveau sont transmises à tout le corps. Ainsi, chacune des cellules qui forment le corps humain est une usine complexe d'une structure particulière qui diffère dans ses fonctions de celles de ses voisines, depuis les cellules des ongles, des cheveux, des os, des muscles et des glandes jusqu'aux cellules du cerveau.

Sans aucun doute, il aurait été très intéressant d'avoir une version complète connaissance de la structure des cellules et de la nature de toutes les activités et processus qui s'y déroulent. Mais même si, par quelque miracle, l'homme pouvait pénétrer tous les secrets cachés des cellules et leurs multiples fonctions, il faudrait remplir non seulement des milliers, mais des millions de volumes pour les décrire, tandis que chacun de nous aurait besoin d'une douzaine de vies pour le décrire. obtenir juste un aperçu rapide de tout ce qui a été écrit.

Contrairement aux affirmations prétentieuses de certains vantards vantards, l'homme dispose en effet de très peu d'informations sur toutes ces questions. A mesure que ses études progressaient, il aurait dû être de plus en plus convaincu que les connaissances qu'il avait pu acquérir n'étaient qu'une partie infinitésimale de ce qui lui restait encore caché. Pourtant, enivré par quelques succès techniques, l'homme d'aujourd'hui s'imagine au zénith de la perfection scientifique et, sans aucune réserve ni entrave, il altère à volonté ce miracle des miracles qu'est l'organisme humain. En fait, il est si naïvement présomptueux que, par les moyens les plus terribles

Machine Translated by Google

par des artifices et par des poisons encore plus terribles, il entreprend des EXPÉRIENCES désespérément insensées pour remédier aux désordres qui ont fait leur apparition dans cet organisme. Car en effet, rien n'a été fait jusqu'à présent par des EXPÉRIENCES, DES EXPÉRIENCES ET ENCORE PLUS D'EXPÉRIENCES. De plus, il fait ces expériences non seulement sur de pauvres animaux sans défense, mais aussi sur son propre corps, sur ses enfants bien-aimés, sur toute l'humanité. IL NE VOIT AUCUN AUTRE MOYEN POUR ATTEINDRE SON OBJECTIF.

Mais il faut toujours garder à l'esprit un fait irréfutable : un homme qui ne connaît pas bien le fonctionnement d'une montre ordinaire ne devrait jamais entreprendre de la réparer, de peur de mettre tout le mécanisme en désordre par un simple faux mouvement de la main. Les expériences faites sur l'organisme humain par les scientifiques d'aujourd'hui peuvent être comparées à l'action insensée de l'ouvrier qui, après avoir travaillé quelques jours dans une usine, tente de démonter les machines et de les remonter.

Dans le cas d'une maladie aiguë, le guérisseur est toujours la nature, mais le la guérison est attribuée à l'efficacité des médicaments, tandis que dans les nombreux cas où la maladie prend une évolution mortelle en conséquence directe de l'administration de médicaments, la mort est toujours attribuée à l'évolution naturelle de la maladie. Il faut souligner que dans les maladies chroniques, les médicaments aggravent généralement la maladie et altèrent l'organisme.

Alors, que doit faire un homme lorsque ses organes commencent à fonctionner de manière irrégulière ? Existe-t-il quelqu'un au monde qui connaisse tous les détails de l'organisme humain de la même manière qu'un ingénieur connaît les détails de tous les différents composants de son usine, jusqu'à la dernière vis ? Bien sûr que non. Comme je l'ai dit plus haut, la réparation de tout mécanisme ne peut être confiée qu'à un spécialiste possédant les compétences et les capacités nécessaires pour séparer et remonter toutes les pièces d'une machine donnée. Mais combien l'homme est loin d'atteindre ce but dans le cas de son propre corps !

Que doit donc faire l'homme dans ces circonstances ? Doit-il croiser les bras et se résigner aux caprices inconstants de son destin, ou bien

Machine Translated by Google

amener la calamité à son paroxysme par l'invention continue de nouveaux poisons et par les expériences insensées réalisées avec eux ? Ni l'un ni l'autre. Il existe heureusement une méthode immédiate et extrêmement simple par laquelle l'homme peut se libérer de toutes les maladies.

Lorsqu'un ingénieur construit une usine, au moyen de méthodes mathématiques par calculs, il détermine la qualité et la quantité de toutes les matières premières nécessaires à cette usine, ainsi que le soin qui doit être apporté au fonctionnement et à l'entretien de ses machines. Il garantit alors la durée de vie de l'usine donnée, à condition que ses instructions soient exécutées avec soin.

Qu'est-ce que l'alimentation ?

Tout comme chaque ingénieur effectue des calculs détaillés pour spécifier le matières premières essentielles à l'usine qu'il a conçue, ainsi, grâce aux calculs les plus précis, la merveilleuse Nature a développé les matières premières nécessaires à tous les animaux, y compris les humains.

Lorsque nous voulons construire une usine ordinaire, nous construisons d'abord un bâtiment approprié, puis nous y plaçons toutes les machines nécessaires et la dynamo, et enfin, pour que l'usine puisse commencer sa production, nous lui fournissons le combustible nécessaire. et matières premières. Or, comme l'organisme humain est extrêmement complexe, ses matières premières sont d'une nature tout aussi complexe et sont constituées de nombreuses substances.

La nature a réalisé un travail considérable dans ce sens. En premier lieu, pour la structure simple des cellules, on a préparé des matériaux de construction simples, qui varient selon le type de cellules. Ainsi, les cellules des cheveux nécessitent un type particulier de matériaux de construction, celles des ongles un autre type. Il en va de même pour les cellules des muscles, des glandes, des nerfs, etc. Mais des cellules d'une structure aussi simple ne sont pas encore d'aucune utilité ; chacun d'entre eux doit désormais être doté de l'équipement approprié correspondant à sa fonction particulière, pour laquelle des matériaux de construction supplémentaires sont encore nécessaires. Enfin,

Machine Translated by Google

il est nécessaire de fournir de l'énergie à ces cellules et de fournir les matières premières nécessaires au fonctionnement productif des glandes.

Par sa providence indéfectible, la Nature a rassemblé tous ces matériaux dont le nombre atteint des dizaines de milliers. Chacun de ces matériaux a sa quantité précise. Ainsi, pour une sorte de substance, nous pouvons avoir besoin de mille grammes, pour une autre sorte d'un seul gramme, pour un tiers d'aussi peu qu'un millième de gramme. C'est la règle générale dans toutes les usines. Il est essentiel que ces matériaux soient toujours à la disposition des cellules dans les quantités prédéterminées. Il faudra notamment veiller particulièrement à ce qu'aucun d'entre eux ne soit absent de la collection de granulats.

Chaque personne, instruite et simple, riche et pauvre, est l'unique propriétaire de son propre corps et le seul directeur responsable de ce monde miraculeux des galaxies intérieures.

Il est intéressant de noter que tous les êtres vivants sur cette Terre, depuis d'une fourmi ou d'un moineau à l'éléphant, reconnaissent cette collection d'agrégats et l'utilisent pleinement pour leurs besoins nutritionnels.

Paradoxalement, depuis l'aube de la civilisation, l'homme seul, seule exception dans le vaste monde, a perdu ses sens et a complètement perdu de vue l'intégrité des matériaux mêmes indispensables à son propre bien-être. C'est pourquoi il travaille jour et nuit dans ses laboratoires et ateliers de recherche, effectue toutes sortes de tests et d'expériences, découvre un à un des matériaux similaires, les fabrique à toute vitesse dans ses usines, leur concocte des noms étranges, les remplit dans des boîtes et des bouteilles. , et les disperse partout dans le monde, afin que les gens puissent les avaler et ne pas avoir faim. Et tout cela, ils appellent la science.

Sans se rendre compte de ce qu'ils font, les scientifiques se sont lancés dans l'arène au mépris de la nature. Aveuglés par les addictions, ces hommes sont incapables de voir qu'au fil des millions et des millions d'années et par les calculs les plus précis, notre mère la Terre, dans sa Providence, a rassemblé, concentré dans les plantes et rempli l'ensemble de la planète.

Machine Translated by Google

monde avec ces constituants très nutritifs qu'ils commencent tout juste à reconnaître, un par un.

Tous les organismes vivants du monde descendent du mêmes ancêtres, mais au fil du temps, ils ont pris des directions évolutives différentes. Les différences anatomiques et physiologiques entre l'homme et les autres animaux sont fondamentalement très faibles.

Tout comme l'homme, ces animaux ont aussi un cœur, des poumons, un foie, des reins, du sang, des os, un cerveau, etc. Leurs organes exigent exactement les mêmes constituants nutritifs que les organes de l'homme. La plus grande erreur commise par le biologiste chercheur a été de consacrer trop de temps et d'efforts à l'investigation de problèmes tout à fait secondaires, insignifiants et contradictoires, avec lesquels il a obstrué son cerveau et embrouillé son esprit, au lieu de s'appuyer sur des faits et des données aussi généraux. dont il dispose et fondant ses connaissances sur les résultats obtenus par des expériences essentiellement fondamentales.

Il faut noter que lorsqu'un animal cueille une feuille « dérisoire » sur un arbre de la forêt, il satisfait tous les besoins de son organisme par la consommation de cette « simple » feuille. Dans cette seule feuille, la nature a concentré toutes les substances nécessaires à la construction de nouvelles cellules dans le corps de cet animal ; différencier ces cellules, les nourrir et leur donner de l'énergie, et enfin fournir les matières premières essentielles aux glandes.

En bref, cette feuille comprend les matières premières parfaitement équilibrées pour l'organisme animal; Cette feuille est le NUTRIMENT approprié pour un animal.

Toutes les variétés de légumes crus sont essentiellement constituées de Mêmes constituants

Si cet animal, incapable de trouver autre chose à manger que cette feuille, est obligé de subsister avec ce type de nourriture pendant des mois ou des années, son organisme ne ressentira d'ailleurs aucune carence en vitamines ou autres constituants nutritifs. Cela ne fait aucune différence si

Machine Translated by Google

au lieu de la feuille d'un arbre, il a à sa disposition d'autres plantes. Ce qui est important c'est que la nourriture qu'il consomme soit NATUREL ET INTACTE.

Lorsqu'ils mettent une mesure de fourrage devant un cheval ou un âne, ils ne s'inquiètent jamais à l'idée que la quantité de protéines ou de vitamines puisse être insuffisante pour l'animal, même si nous savons très bien que les animaux aussi, comme l'homme, ont besoin toutes sortes de vitamines, minéraux et autres constituants nutritifs.

Chacun peut clairement constater que le choix de produits alimentaires dont disposent des milliers d'espèces d'animaux différentes est si limité qu'ils n'ont jamais la possibilité de choisir ce qu'ils préfèrent manger. Ils sont obligés de vivre des quelques variétés de produits alimentaires courants disponibles dans leur voisinage immédiat. Néanmoins, nous ne parvenons pas à trouver parmi eux un seul cas d'avitaminose ou de toute autre carence nutritionnelle.

Si vous apportez les denrées alimentaires consommées par ces animaux dans le laboratoires de biologistes, dans chacun d'eux ils trouveront plusieurs substances de qualités et de quantités variables. Ils vous diront alors que dans une plante particulière, il y a tant de protéines, tant de graisses et tant d'une vitamine ou d'une autre. Ainsi, dans chaque plante, ils énuméreront quelque 10 à 15 constituants qu'ils auront réussi à trouver et détermineront soigneusement leurs quantités, un à un. Même dans les fruits les plus riches, le nombre de constituants qu'ils ont réussi à découvrir a été strictement limité. En réalité, cela ne prouve pas que chacun de ces aliments ne soit constitué que de la douzaine de constituants qu'ils y trouvent ; cela indique plutôt que leurs compétences techniques et leurs ressources sont tout à fait insuffisantes pour analyser pleinement et déterminer qualitativement et quantitativement tous les constituants qui se sont réunis dans le laboratoire de la nature pour donner naissance au corps végétal Cela signifie que dans un aliment particulier, ils n'ont pu découvrir que ces quelques types de constituants ; le reste leur est resté caché.

Machine Translated by Google

La principale raison en est que les substances découvertes par les biologistes ne sont pas les principaux constituants de ces légumes, mais ce sont des composés qui apparaissent sous différentes formes dans différents légumes. En entrant dans le corps animal, ces composés sont décomposés et synthétisés à nouveau, au cours duquel de nouveaux composés correspondant aux besoins de l'organisme se forment.

TOUS LES LÉGUMES CONSOMMÉS PAR LES ANIMAUX CONSTITUÉ DES MÊMES CONSTITUANTS DE BASE

Fondamentalement, tous les légumes sont constitués de trois classes principales de substances. L'un d'eux est l'eau, que nous connaissons tous. Nous savons que nous ne pouvons pas vivre sans eau, et nous nous souvenons peut-être que la source d'eau la plus pure et la plus sûre que nous connaissons est celle que l'on trouve dans les fruits et les légumes. Vient ensuite le fourrage. C'est la substance qui constitue la charpente des corps végétaux, leur donnant forme et fermeté. Les fourrages grossiers ne sont pas broyés ni assimilés dans les organes des animaux ; il est expulsé du corps sous forme de selles. Il s'agit pourtant d'un constituant essentiel de l'alimentation animale. S'il n'y avait pas de fourrage grossier et que la nourriture consommée par l'animal était complètement fragmentée et assimilée, les intestins n'auraient plus rien à expulser et, avec le temps, ils se ratatineraient et se dessècheraient. Et pourtant, chose étrange, beaucoup de gens sont si myopes que, considérant les fibres comme « indigestes », ils les suppriment délibérément de leur alimentation, ce qui provoque la constipation chez presque tous les êtres humains. En d'autres termes, la principale cause de la constipation est l'absence de fourrage grossier dans l'alimentation. Mais pour revenir au sujet en discussion, la dernière des trois classes de substances présentes dans les fruits et légumes est la nourriture elle-même, qui est entièrement digérée et assimilée par l'organisme.

Les différences essentielles entre les divers végétaux proviennent des variations dans les quantités relatives de ces trois classes de substances. Ainsi, la principale différence entre l'herbe commune et les fruits est que dans le premier cas, le fourrage grossier prédomine, alors que les fruits ne sont constitués que d'une quantité modérée de fourrage grossier, avec beaucoup de nutriments concentrés et une quantité adéquate d'eau. En raison de la structure particulière de

Machine Translated by Google

Grâce à leurs organes digestifs et à leur faculté de rumination, les quadrupèdes sont capables d'écraser et de broyer l'herbe, d'en extraire les nutriments peu dispersés et d'expulser le reste de leur corps. C'est ainsi que certains animaux parviennent à se nourrir de foin sec ou de paille ; le chameau est capable de survivre sur les chardons du désert et l'âne sur les herbes les plus rudes.

De là, nous pouvons tirer la conclusion importante que tous les légumes contiennent les nutriments nécessaires au maintien des organismes animaux, seulement dans certains légumes ils apparaissent sous une forme dispersée, dans d'autres ils sont très concentrés. Parmi les aliments naturels, les plus nutritifs sont les noix, les amandes, les céréales, les légumineuses, les pommes de terre, les carottes, les bananes, les raisins et tous les autres fruits, après quoi viennent les autres racines, herbes et légumes verts ; en d'autres termes, les aliments mêmes que l'homme a arrachés à la gueule des autres animaux et s'est appropriés. Pourtant, chaque fois que la question du crudisme revient sur le devant de la scène, ce même homme rétorque sans vergogne : « Comment puis-je me nourrir sans aliments cuits ? On ne peut trouver de propos plus honteux au monde, mais malheureusement, la dépendance à la consommation de cadavres a tellement aveuglé l'humanité qu'elle est, en fait, la réponse habituelle de la majorité des gens. Ceux qui n'ont pas l'expérience nécessaire ne sont pas en mesure de réaliser à quel point ces substances sont riches et nutritives et à quel point la quantité nécessaire pour satisfaire nos besoins quotidiens est minime. Dans mon cas, il m'a fallu des années pour découvrir la vérité. Mais j'en parlerai davantage plus tard.

Les constituants nutritifs qui se trouvent à l'état concentré dans le fruit d'un arbre se trouvent également dispersés de manière clairsemée dans ses feuilles, son écorce et ses branches. Un animal géant comme la girafe se nourrit de feuilles d'arbres. Lorsqu'un petit bourgeon d'arbre est greffé sur un autre arbre, il produit des branches et donne finalement le fruit correspondant.
C'est une indication claire que le bourgeon contient tous les constituants élémentaires indispensables à la formation d'un fruit donné.

Or, quels sont ces constituants élémentaires ? Ce sont les atomes qui peuvent être considérés comme la plus petite particule chimiquement indivisible.

Machine Translated by Google

d'un élément qui peut participer à un changement chimique, et les molécules, qui sont les plus petites particules d'un élément ou d'un composé qui peuvent normalement mener une existence séparée. Toutes les plantes comestibles sont constituées presque des mêmes éléments, par les différentes proportions et dispositions desquelles se forment divers composés, différant les uns des autres par la forme, la couleur et le goût. De plus, le clou de girofle et le mouton sont exactement les mêmes. En étant introduit dans l'estomac du mouton, le clou de girofle change de structure moléculaire et devient un mouton.
Il existe une correspondance similaire entre le fruit et l'humain.

Toute vie végétale et animale n'est qu'un échange éternel et la circulation des atomes. C'est ici que la grande merveille et la nature s'affirment. Nous jetons en terre un grain minuscule, pas plus gros qu'une tête d'épingle. Au bout de quelques instants, il germe lentement, puis il pousse des branches et des feuilles et, avec le temps, il donne des fruits. Plus tard, il se transforme en vache, en cheval ou en humain qui parcourt ce monde pendant un certain temps et renvoie ensuite ses atomes à la Terre. Là, sous l'influence vivifiante de la lumière du soleil, ces mêmes atomes sont ravivés à nouveau, une nouvelle vie leur est insufflée et ils redeviennent les mêmes plantes et animaux, pour continuer encore et encore les cycles infinitifs de création.

Mais pour qu'il puisse donner naissance à un organisme vivant, il faut que le corps végétal soit complet et VIVANT. Il ne suffit pas non plus que l'aliment soit simplement vivant ; la nourriture végétale parfaite doit être ACTIVE et NON DORMANTE.

Une longue expérience nous a montré que les oiseaux en cage ne se contentent pas de graines sèches seules. Avec leurs graines sèches, ils ont également besoin de nourriture fraîche. La variété particulière de ces graines ou des aliments frais n'est pas très importante. Une alimentation parfaite peut être obtenue en choisissant une certaine variété de graines ou de céréales et en la complétant par n'importe quel type de fruit ou de légume frais.

Ce fait nous amène à la conclusion importante que l'aliment le plus parfait cesse de l'être après avoir un peu séché. Alors

Machine Translated by Google

comment pouvons-nous considérer comme de la nourriture ces substances qui sortent des fours, des cuisines et des mâchoires des machines rugissantes ?

Néanmoins, les organismes animaux ne subissent pas de dommages graves lorsqu'ils sont privés d'aliments frais pendant les quelques mois d'hiver.
Car ils comblent le déficit au printemps et en été, lorsque toute la nature reprend vie. La nature les a habitués à ce mode de vie. Les graines séchées, les céréales et les légumineuses sont certes des aliments vivants, mais ils sont dans un état inerte et dormant. Heureusement, ils peuvent facilement être réveillés, activés et transformés en nutriments parfaits en étant trempés dans l'eau et conservés à l'air frais pendant un jour ou deux. Par conséquent, en consommant uniquement des céréales germées (activées), l'être humain a la possibilité d'assurer une nutrition parfaite à toutes les saisons de l'année et dans tous les coins de la Terre. Il peut alors utiliser les milliers d'aliments frais et appétissants restants pour introduire de la variété dans son alimentation et rendre la vie encore plus agréable.

La vie est l'organisation de l'énergie et de la matière. Lorsque nous souhaitons construire une machine, nous rassemblons toutes les pièces nécessaires selon le plan, et dès que le dernier détail est terminé, la machine se met en marche. Ce facteur qui met l'usine humaine en mouvement s'appelle l'âme, qui, s'unissant à toutes les autres particules, complète la structure de l'organisme et le met en mouvement.

Les propriétés de certaines protéines, vitamines et Minéraux et de tous les constituants nutritifs individuels Ne devrait plus constituer une base de discussion

Dans la dernière section, nous avons vu que tous les corps végétaux comestibles sont constitués de les mêmes éléments, et que les différences dans leurs propriétés chimiques et physiques sont dues à des différences dans leur composition et leur structure moléculaire. Malheureusement, les biologistes ont ignoré ce fait irréfutable et ont basé toute leur science sur les différents composés complexes qu'ils ont découverts dans les aliments. Enivrés par les découvertes faites dans leurs laboratoires, ils ont fermé les yeux sur ce merveilleux laboratoire de la nature auquel nous livrons un grain si petit qu'il

Machine Translated by Google

être à peine visibles à l'oeil nu et se voient présenter, en retour, en quelques semaines, l'aliment le plus parfait satisfaisant en tous points tous les besoins de notre organisme. Mais ou bien ils rejettent ce généreux bienfait de la nature, ou bien ils le brûlent et le détruisent, après quoi ils préparent, dans leurs misérables laboratoires, certaines substances mortes qui lui ressemblent de loin. Ils donnent désormais à ces concoctions divers noms et numéros, et les utilisent pour altérer, en premier lieu, leurs propres organes et ceux de leurs enfants innocents.

Ainsi, ayant trouvé plusieurs substances différentes dans le raisin, disent-ils que le raisin contient tel ou tel constituant, comme s'il ne contenait rien d'autre. Ils font la même chose dans le cas de tous les aliments naturels et non naturels, et l'aliment dans lequel ils parviennent à trouver l'un de ces constituants nous est recommandé comme source du nutriment donné. En raison d'une telle myopie, les aliments les plus nocifs sont représentés comme des nutriments parfaitement équilibrés et vice versa.

Il suffit de prendre un crayon et de dresser la liste des substances que les biologistes ont découvertes dans les aliments que l'on peut obtenir à partir d'une vache : bœuf, foie, cervelle, cœur, lait, miel et fromage. Voyons maintenant s'ils peuvent détecter toutes ces substances sous une forme identique dans le trèfle, la paille ou dans les herbes communes des montagnes. Bien sûr que non.

Pourtant, personne ne peut nier le fait que les matières premières qui entrent dans la fabrication du corps de la vache sont ces mêmes plantes ; c'est-à-dire que la vache entière est entièrement formée de ces herbes. Si l'on considère les aliments d'origine animale comme une nourriture tout à fait adéquate pour un animal carnivore, c'est parce que la carcasse entière d'une proie, avec sa peau, ses os, son sang et sa chair, et qui plus est, avec toutes ses cellules vivantes intactes, a une valeur nutritive égale à celle de l'animal. à celui de l'herbe. Mais quelle valeur ont le lait, le beurre ou la viande pris séparément ? Chacun d'eux a une fraction infinitésimale de la valeur de l'herbe commune et cela à condition qu'elle soit à l'état brut. Quant à ce qui reste des constituants nutritifs de ces substances après la cuisson, il n'est pas nécessaire d'être approfondi. Ainsi, puissions-nous prendre conscience de la véritable valeur nutritive du lait ou de la viande, glorifiées pendant des siècles p
Pouvons-nous donc juger de la valeur réelle de toutes ces publicités qui ornent les boîtes et les boîtes d'innombrables variétés de lait en poudre et avarié.

Machine Translated by Google

La justice exige que les diffuseurs de telles publicités soient désormais traduits en justice et sévèrement punis, car la responsabilité de la mort de millions d'enfants repose sur leurs épaules.

J'avoue que l'homme est toujours désireux d'apprendre de nouvelles choses, de pénétrer dans les secrets de la nature, d'élargir l'horizon de ses connaissances. Il est particulièrement important que tout propriétaire d'une usine se familiarise avec les secrets des matières premières nécessaires à son usine.

Que les chercheurs confinent leurs investigations entre les quatre murs de leurs laboratoires jusqu'au jour où ils réussissent à faire pousser une plante à partir d'une graine composée entièrement de composants synthétiques fabriqués dans leurs ateliers. Alors leur sagesse sera égale à la sagesse de la nature. Mais notre monde regorge déjà de telles graines, grâce auxquelles nous obtenons la nutrition la plus adéquate, satisfaisant tous les besoins essentiels de notre organisme. Cet aliment est exempt de la moindre trace de défaut.
Aucune substance n'y manque ; aucune substance n'est redondante ; chaque constituant a sa qualité, sa quantité et sa fonction déterminées par les calculs les plus précis.

On nous dit de consommer des protéines, car les protéines sont bonnes pour la santé. Mais combien devons-nous consommer ? Existe-t-il un chiffre généralement convenu pour nos besoins quotidiens ? Les briques sont nécessaires à la construction d'un bâtiment, mais nous ne pouvons certainement pas les empiler sans discernement ni les poser les unes sur les autres sans aucun mortier.

De nouveaux techniciens sont entrés en scène. Ils ont déplacé l'ingénieur expérimenté d'un certain nombre d'usines complexes et souhaite désormais entretenir et exploiter ces usines eux-mêmes.
Partout des fragments de matières premières entassés au hasard.
Chacun d'eux prend avec désinvolture tout ce qui lui tombe sous la main et le donne à l'usine. L'un apporte des pierres, l'autre du fer ; un troisième porte de l'argile, un quatrième de l'eau. Ils rassemblent tout cela sans plan ni conception fixe, puis ils vont en chercher toujours plus.
De nombreuses substances organiques et inorganiques produisent continuellement leur

Machine Translated by Google

apparence. On alimente la machinerie avec une poignée d'une certaine substance, prétendant qu'elle est utile ; un autre le remplit d'un seau plein d'une seconde substance, affirmant qu'elle est encore plus utile. Ainsi, chacun étouffe l'usine avec tout ce qu'il imagine être les composants de ses propres matières premières. Des expériences sont faites, des expériences sans fin. D'un côté, un certain nombre d'idiots ont mis le feu à ces matières premières ; d'un autre côté, tout le monde est pressé de ramasser les restes des cendres fumantes et de les introduire dans la buse de l'usine.

Naturellement, l'usine commence à fonctionner de manière irrégulière. Le plus irrégulièrement l'usine fonctionne, d'autant plus ces spécialistes en herbe multiplient les efforts. Ils courent d'un côté et de l'autre à la recherche de nouveaux moyens et de nouveaux matériaux. Dans cette agitation, ils piétinent, détruisent ou brûlent les constituants chimiques les plus essentiels des matières premières, constituants parfois trop petits pour qu'ils les remarquent. Lorsqu'ils voient que leurs efforts sont vains et que l'état de l'usine va progressivement de mal en pis, ils s'enfoncent encore plus dans le désert et trouvent des substances complètement nouvelles qui n'ont aucun rapport avec les matières premières de l'usine, et essayer de réguler les opérations de leur usine avec leur aide. Pendant un moment, une de ces nouvelles substances arrête le cri de l'usine, une autre étouffe son grincement perçant, une troisième ralentit la vitesse de fonctionnement de certains mécanismes, tandis qu'une quatrième, au contraire, les accélère encore. Ces changements leur paraissent de bons signes ; ils sautent de joie et frappent dans leurs mains comme de petits enfants, puis ils se mettent à la recherche de substances « plus fortes et plus efficaces ». Parfois, certaines sections de l'usine cessent complètement de fonctionner ou fonctionnent de manière si irrégulière qu'elles mettent en danger la sécurité de leurs voisins. C'est alors que les hommes font preuve de leur plus grande dextérité. Ils enlèvent et jettent habilement ces parties « inutiles ».

Il n'est pas surprenant que tous ces efforts se soldent par un échec total et que les unes après les autres, les usines soient rapidement mises au chômage. Mais les ingénieurs maladroits ne perdent pas espoir.

Machine Translated by Google

Ils persistent dans leurs expériences désespérées, refusant de rappeler le véritable ingénieur de ces usines, leur nature qu'ils ont niée.

La comparaison continuelle du corps humain à une usine ne se fait pas au sens figuré. Car le corps humain est bien une usine comme toutes les autres usines, à cette différence près qu'il est bien plus compliqué qu'une usine ordinaire et que ses composants sont si petits que la plupart d'entre eux sont invisibles et incompréhensibles pour l'homme.

Tout comme les ingénieurs ci-dessus, nos biologistes réalisent des expériences sur les êtres humains par les instruments les plus terribles disponibles, par les aliments les plus vils possibles, par diverses préparations synthétiques et par tous les poisons mortels connus de l'humanité. Ils publient des listes interminables avec des noms de substances interminables et égarent les gens avec leurs recommandations trompeuses. Chacun suggère ce qui lui plaît, chacun dit ce qui lui passe par la tête, agissant au hasard, selon la règle du pouce.
Ils remplissent des milliers de volumes et en inondent le monde, ils tonnent à la radio, ils impriment des publicités dans les journaux.
Mais tout ce qu'ils font est faux, tout ce qu'ils disent est contradictoire.
Ils présentent la substance la plus nocive comme extrêmement bénéfique, mais ils interdisent l'utilisation de celle qui est essentielle. Dans ce mélange de confusion et de confusion, les auteurs eux-mêmes tâtonnent dans un labyrinthe de doute et d'indécision, tandis que leur public reste perplexe et déconcerté.
Entre-temps, hélas, ceux qui nous sont les plus proches quittent cette vie par millions, inutilement avant leur heure.

J'appelle tous les hommes nobles du monde entier à se manifester de leur indifférence léthargique, ne serait-ce que pour le bien de leur propre santé et de celle de leurs amis et proches. Qu'ils se joignent à moi pour qu'avec notre force d'unité, nous ouvrions les yeux de l'humanité, modifiions les mauvaises habitudes alimentaires actuelles et mettons un terme à ces terribles massacres.

Que chacun d'entre nous ouvre les yeux et observe attentivement les scandales choquants qui déshonorent la civilisation moderne. Grâce à la mauvaise attitude adoptée par nos scientifiques, les profiteurs et les spéculateurs sont entrés dans le domaine. Les aliments les plus nocifs et les plus grossièrement frelatés sont librement présentés comme de riches sources de vitamines et sont

Machine Translated by Google

ouvertement vendu au public. Il s'agit notamment de biscuits, de sucreries, de boissons gazeuses telles que le Coca-Cola et la limonade, de viandes putréfiées, de laits en poudre et de milliers d'autres produits divers, qui ont été totalement privés de leurs constituants nutritifs les plus vitaux et sont particulièrement susceptibles de provoquer des maladies et de tuer des personnes. Les substances les plus curieuses sont collectées ici et là, mélangées, remplies dans des boîtes et des cartons, étiquetées d'une longue série de noms apparemment scientifiques et vendues au public crédule comme préparations « diététiques » à des prix exorbitants. La médecine moderne a été tellement commercialisée que les laboratoires privés versent aux médecins une commission de 50 pour cent sur les factures facturées aux patients qui leur sont envoyés. Il faudrait remplir des centaines de volumes si l'on voulait dresser un tableau détaillé de toutes les corruptions du monde d'aujourd'hui. À l'heure actuelle, je n'ai pas le loisir d'entreprendre cette tâche.

Pendant ce temps, les biologistes découvrent une certaine vitamine au cours de leurs recherches. Un peu plus tard, ils découvrent qu'il ne s'agit pas d'un simple composé, mais d'un complexe élaboré d'une douzaine de substances, pour chacune desquelles ils choisissent un nom. Peu à peu, ils remarquent qu'une certaine vitamine ne montre pas sa puissance en l'absence d'autres, ou bien ils observent que, une fois introduite dans l'organisme, une substance se transforme en une autre, et ainsi de suite.

Les effets des vitamines artificielles sur l'organisme humain sont évidents et contradictoires. Les hommes posent les briques d'une maison rangée sur rangée sans mortier puis, pour rectifier cette erreur, ils préparent un énorme baril de mortier de qualité inférieure et le versent d'un seul coup sur le bâtiment. Collé sur la surface extérieure des briques, ce mortier protège le bâtiment du vent et de la pluie pendant un certain temps, mais il ne pénètre pas dans les joints entre les briques et, bien entendu, il n'atteint jamais les couches internes de la structure. Quelquefois on emploie une quantité excessive de ce faux mortier ; alors tout bâtiment dont les fondations sont quelque peu fragiles s'effondre tout simplement. C'est précisément ce qui arrive parfois lors de l'injection de vitamines, lorsque le patient décède immédiatement après l'injection. Comment peut-on représenter comme nutriment une substance dont la plus infime quantité tue un homme en son sein ?

Machine Translated by Google

cinq minutes après son entrée dans le corps humain ? Quand les hommes reprendront-ils la raison et abandonneront-ils de telles folies ? Malgré la multitude d'échecs, de déceptions et de malheurs, les hommes persistent dans leur voie erronée et désastreuse, refusant de reculer d'un seul pas.

De nouveaux livres font continuellement leur apparition ; de nouvelles listes et recommandations s'ajoutent constamment aux anciennes et un flot incessant de poisons coule régulièrement des usines vers les organes des hommes. À l'heure actuelle, des milliers de volumes ont été écrits sur la nutrition et sur des sujets connexes, tous avec des vues et des points de vue différents, des détails et des particularités différents, des listes et des tableaux différents.

Supposons un instant que les livres écrits sur des individus les vitamines et autres constituants nutritionnels, les recommandations de nutriments et la liste des régimes spécifiques sont toutes vraies. On peut alors se demander si tel est bien le système pratique de la nutrition humaine et si ceux qui souhaitent vivre dans ce monde sont dans la triste nécessité de devoir apprendre tous ces livres par cœur. Qu'arrivera-t-il alors aux millions de personnes qui vivent dans les montagnes et les vallées, dans les villages et hameaux éloignés, et qui n'ont pas la possibilité de se familiariser avec de telles listes et tableaux alimentaires ? Doivent-ils mourir de faim ?

Non, mes amis, réveillez-vous de votre torpeur d'indifférence, car ce n'est pas le mode de vie destiné aux humains. Une vie comme celle-là n'est en effet pas une vie du tout ; c'est un cauchemar. Nous devrions provoquer un renversement complet et immédiat de notre attitude face aux problèmes nutritionnels.
Les publications sur les éléments nutritifs individuels et les régimes alimentaires doivent être arrêtées et toutes les prescriptions de vitamines artificielles et de médicaments toxiques doivent être immédiatement interrompues.

Il n'y a qu'un seul moyen de libérer une fois pour toutes l'humanité de ce cauchemar : introduire un changement radical dans notre mode de vie et dans nos habitudes alimentaires. Ces habitudes doivent être modifiées de manière à mélanger et harmoniser le bon système de nutrition avec la vie de l'homme. Le choix entre les différents constituants nutritifs ne servira alors plus à rien et les gens ne penseront plus à des régimes alimentaires spécifiques. Seulement un tel entièrement équilibré

Machine Translated by Google

les aliments doivent être conservés à la maison avec des valeurs nutritives identiques ; en d'autres termes, chacun des aliments consommés par l'homme devrait être un nutriment complet en soi.

Les lecteurs ne doivent pas penser qu'il est très difficile de diriger toute l'humanité sur ce merveilleux chemin. Cela ne semble l'être qu'en surface. Pour avoir moi-même franchi toutes ses étapes, je sais que, loin d'être difficile, c'est une tâche extrêmement facile, à laquelle je suis prêt à consacrer tout mon temps et toute mon énergie.

Nous devons créer les conditions qui permettront aux riches et aux pauvres, aux grands et aux petits, aux savants et aux simples de mener une vie saine sans être soumis à l'obligation constante de faire un choix obligatoire entre les aliments qu'ils consomment. Le choix des aliments sera alors déterminé par notre sens du goût, dont les exigences et les souhaits seront notre guide infaillible dans le choix des aliments naturels.

Après tout, on peut se demander ce que recherchent les biologistes et ce que leur objectif ultime est. Peut-être n'ont-ils pas eux-mêmes une conception claire de leur objectif final, mais je vais le leur dire. Ils tentent de découvrir de quels types de substances notre corps a besoin pour mener une vie saine. Ils souhaitent vérifier le bon fonctionnement de chaque vitamine et de chaque minéral dans notre organisme. Ils découvrent qu'une certaine vitamine stimule notre croissance, une autre nous protège contre les infections, une troisième renforce les dents, etc. Mais au lieu de se soumettre à tous ces ennuis, ne vaudrait-il pas mieux qu'ils visitent pour une fois les jungles d'Afrique et demandent aux éléphants là-bas quel genre de pilules de calcium ils prennent pour faire pousser de l'ivoire fort, ou quelles variétés de protéines ont-ils consommé pour accumuler leur énorme masse ?

Supposons qu'après avoir travaillé sans relâche pendant des milliers d'années, ils atteignent enfin le but souhaité. Ils seront alors capables de reconnaître tous les constituants d'un grain de blé ou de tout autre corps végétal et de comprendre tous les détails de leurs fonctions respectives dans notre organisme. Mais ce qu'ils recherchent si ardemment est déjà en main et en abondance également. Ils ont ainsi atteint leur suprême

Machine Translated by Google

but, le but même qu'ils pouvaient difficilement espérer atteindre dans leurs laboratoires après des myriades d'années. Que cherchent-ils de plus alors ?

Mais le lecteur ne doit pas supposer que les biologistes sont des gens complètement insensés. Ils ont des raisons d'agir comme ils le font et, de leur propre point de vue, ce sont des raisons très solides et convaincantes. Car les scientifiques sont des personnes « civilisées et cultivées » ; ce ne sont ni des hommes primitifs habitant dans de sombres forêts, ni vivant dans des bergeries et des étables. Alors comment peuvent-ils renoncer à leur pain blanc, à leurs délicieux gâteaux et pâtisseries délicates et se remplir la bouche de blé cru, tout comme les sauvages primitifs ? Il est vrai, bien sûr, qu'en transformant du blé entier et non souillé en pain blanc ou en pâtisseries, à l'exception de l'amidon mort et du sucre, tous ses dizaines de milliers de constituants nutritifs sont détruits, mais cela ne semble pas les inquiéter. Ils ne nous permettent jamais d'oublier que l'amidon et le sucre sans vie ont aussi leurs « avantages ». Ils fournissent les calories nécessaires pour réchauffer notre corps, tandis que les besoins de nos organes, glandes et nerfs sont satisfaits par de merveilleuses ressources « scientifiques » que sont les vitamines artificielles, les préparations minérales, les fausses hormones et surtout une multiplicité de poisons, surpassant un un autre en force et en puissance.

Finalement, qu'arriverait-il alors aux industries, aux hôpitaux, aux médecins, aux infirmières, aux pharmacies, aux instruments chirurgicaux et autres appareils similaires ? Quels efforts n'ont pas été faits pour les acquérir et quels travaux n'ont pas été dépensés pour les construire ! Comment pourraient-ils abandonner toutes ces « réalisations » pour le bien de ce blé insignifiant ? Une telle mesure ne peut même pas être envisagée, et encore moins réellement prise. Peu importe si des milliers, voire des millions de personnes meurent de crises cardiaques, de cancer ou d'autres maladies. De toute façon, tôt ou tard les hommes doivent mourir, alors ne vaut-il pas mieux qu'ils meurent un peu plus tôt et se libèrent des angoisses et des souffrances de ce monde ? À quoi sert de vivre jusqu'à 200 ans dans un monde de plus en plus surpeuplé ? Ne soyez pas surpris d'apprendre qu'il existe des personnes ayant cette attitude d'esprit. On peut en effet affirmer que la majorité de l'humanité, aveuglée par sa dépendance à la consommation de cadavres, pense ainsi aujourd'hui. Mais je déclare solennellement au monde entier que TOUS LES ÊTRES HUMAINS DOIVENT

Machine Translated by Google

CONSOMMER LES PLANTES À L'ÉTAT BRUT. C'EST LA COMMANDE DE LA NATURE.

Néanmoins, je ne nie pas que la motivation directrice des biologistes a toujours été le désir de servir l'humanité. Mais lorsqu'ils constatent l'échec de leurs efforts, ils devraient changer sans délai leur dangereuse procédure et cesser immédiatement la publication de tous les livres traitant de ces sujets ; sinon ils mériteront sûrement la malédiction des générations futures. Après avoir rassemblé tous les faits et chiffres contradictoires que l'on trouve dans les livres sur la nutrition, j'ai soigneusement passé au crible et pesé les preuves disponibles et j'ai tiré la conclusion fondamentale qu'en ce qui concerne la nutrition, toute l'humanité devrait désormais penser de la même manière et se nourrissent de la même manière.

Face à cette conclusion, il ne doit y avoir ni scepticisme ni dissidence.

C'est pourquoi, puisque les livres publiés jusqu'à présent sur les constituants nutritionnels individuels et les différents régimes alimentaires spécifiques ont rempli leur tâche, ils doivent tous être retirés de la circulation afin que l'esprit du public ne soit plus embrouillé par leurs théories erronées et contradictoires. . En d'autres termes, tous les livres qui traitent des fonctions et des « bienfaits » des protéines, des glucides, des graisses, des vitamines et des minéraux devraient être interdits. Il en va de même pour toutes ces publications dangereuses dans lesquelles on tente de prouver que la valeur de certains aliments réside dans un nutriment particulier qu'ils contiennent.

Même les livres dans lesquels leurs auteurs tentent d'affirmer la supériorité de certaines espèces de fruits sur d'autres doivent être considérés comme superflus. Tout au plus les recherches futures pourront-elles s'orienter vers la réalisation d'expérimentations générales afin de fournir les données nécessaires pour déterminer le degré de développement et les avantages d'une classe de denrées alimentaires par rapport à d'autres classes. Par exemple, des études peuvent être menées pour déterminer les grandes différences entre les fruits, les céréales, les légumineuses, les noix, les légumes verts et les racines, si de telles différences existent effectivement.

Machine Translated by Google

Désormais, le devoir principal de tous les écrivains, scientifiques, médecins, journalistes et humanitaires progressistes devrait être de démontrer au grand public tous les aspects des énormes dégâts provoqués par la dégénérescence des nutriments naturels et d'exhorter les gens à se soumettre inconditionnellement aux préceptes. de nature.

Corps réel et faux corps

Le consommateur habituel de plats cuisinés est en réalité une combinaison de deux personnes en une ; il a deux corps. Le premier corps, le VRAI HOMME, est le véritable homme lui-même, qui a été appelé à l'existence au moyen d'une alimentation naturelle et qui est encore soutenu par une alimentation naturelle. Le deuxième corps, le FAUX HOMME, a été créé au moyen d'aliments artificiels, cuits et artificiels, et continue de vivre uniquement de nourriture non naturelle.

Toutes les cellules du corps humain qui, étant saines, spécialisées et actives, maintiennent la vie et maintiennent une personne debout, sont construites, nourries, exploitées et remplacées entièrement par des aliments naturels. Ce sont ces cellules qui donnent de la force aux muscles, régulent les contractions du cœur, transmettent les impulsions du cerveau au corps et produisent des sécrétions. À côté de ces cellules hautement développées, il existe d'autres cellules qui présentent une certaine ressemblance superficielle avec les cellules normales, mais qui ont en fait la structure la plus élémentaire, ne disposent pas de la machinerie et des mécanismes nécessaires à des fonctions spécialisées et sont généralement dégénérées et malades. Ces cellules naissent, se reproduisent et se multiplient entièrement aux dépens d'une nourriture non naturelle et avilie.

Dans l'organisme d'un accro aux aliments cuisinés, le véritable homme occupe très peu chambre en effet. Même chez la personne la plus mince, une proportion considérable du corps est constituée de cellules inactives.

Chaque glande ou organe a besoin d'un certain nombre de cellules actives et spécialisées, mais dès que le complément requis de ces cellules est formé, la construction de cellules supplémentaires dans l'organe donné s'arrête,

Machine Translated by Google

sinon, il atteindrait une taille démesurée. Or, comme les cellules actives ne sont appelées à l'existence que par l'alimentation naturelle, alors que le toxicomane ne fournit pas à son corps la quantité nécessaire d'aliments naturels, l'organe est obligé de compenser la déficience qui en résulte et de maintenir sa taille dans des limites raisonnables en accumulant une quantité suffisante d'aliments naturels. un certain nombre de cellules inactives produites à partir d'aliments cuits. De telles cellules inutiles et parasitaires abondent dans tous les organes et systèmes d'un toxicomane, sans exclure les os, les ongles et les cheveux.

Néanmoins, l'organisme de certaines personnes est encore capable de lutter pendant un certain temps contre des régimes alimentaires non naturels. En effet, il s'efforce d'empêcher la formation du faux homme par une diminution de l'appétit, des troubles de l'estomac, des nausées, des vomissements, des insomnies, des maux de tête et autres moyens similaires. Les myopes considèrent ces symptômes de précaution comme des signes d'une certaine faiblesse de l'organisme et, au lieu d'arrêter la consommation d'aliments non naturels, ils encouragent d'autant plus leur consommation afin de "nourrir et fortifier" le patient. Et lorsque, sous les assauts continus des aliments « nutritifs », la longue et interminable lutte prend fin tragiquement avec la défaite de l'homme réel, l'organisme est contraint d'abandonner sa résistance tenace et de « s'adapter » à ces aliments contre nature. C'est le signal de la naissance du faux homme, qui bientôt se met à dévorer comme un loup et à grandir irrésistiblement. Pourtant, les myopes considèrent cette croissance comme un signe certain de reprise.

Au fil du temps, cette résistance s'est affaiblie, et aujourd'hui on arrive au stade où un grand nombre d'enfants naissent avec deux corps. De tels enfants commencent à développer le faux homme avant même de venir au monde. On peut voir le faux homme à chaque pas, sur les fesses et les jambes des femmes, sur les grosses joues des enfants, sur les panses et les cous bombés des hommes, et ailleurs. Le faux homme déforme les jolies figures des jeunes filles dans la fleur de l'âge, prive les adultes de leur capacité de travail. Il pénètre dans le cœur, les reins, les vaisseaux sanguins, les glandes et les tissus des êtres humains et paralyse leurs activités. D'une manière générale, il prend l'homme réel dans ses griffes et l'étrangle peu à peu.

Machine Translated by Google

Lorsqu'un accro à la nourriture cuite satisfait sa faim en consommant un fruit, cela signifie qu'à un moment donné, l'homme réel est pleinement rassasié et n'a plus aucun désir de nourriture. Mais le faux homme n'a reçu aucune part de la nourriture naturelle, c'est pourquoi il réclame maintenant sa propre nourriture spéciale. Ce qui rend les choses particulièrement regrettables, c'est le fait qu'il exprime ses désirs négatifs par la bouche du véritable homme. L'envie vorace de nourriture cuite est la pulsion de ce monstre et n'a aucun rapport avec les exigences de l'homme réel. Cette envie se transforme en gourmandise au moment où les deux passions brutales, l'addiction et les désirs négatifs, s'associent.

C'est ici que l'homme véritable, sans aucune pensée ni réflexion, accomplit une tâche des plus méprisables. Il travaille sans cesse jour après jour, gagne de l'argent avec beaucoup de peine et de peine, puis, avec encore plus de peine et de peine, il transforme les aliments naturels qu'il a achetés avec son argent durement gagné en substances nocives et les introduit dans son corps par l'intermédiaire de son corps. sa propre bouche, les digère dans son tube digestif, les absorbe dans son sang et les livre à ce monstre, son plus féroce ennemi, qu'il élève et nourrit dans son propre sein et dont il transporte continuellement le corps abominable sur ses faibles muscles.

Ici, je dois demander aux biologistes qui font l'éloge des protéines et fondent de faux espoirs sur la puissance supposée des vitamines artificielles, s'ils n'ont pas pitié de ces hommes et de ces femmes qui vacillent et chancellent en marchant péniblement dans la rue, à peine capables de transporter l'énorme poids de leurs protéines. le faux homme sur leurs jambes faibles. Où sont la conscience et la raison de ces gens-là ? Ces masses de graisse et de chair inutiles ne leur donnent-elles pas matière à réflexion ? Après tout, la corpulence est le fruit de leurs protéines animales « parfaitement équilibrées » et de leur pain blanc « digeste ». Essayez simplement de priver ces gros gens de leur pain et de leur viande, et de les nourrir pendant un certain temps selon les lois les plus élémentaires de la nature, puis remarquez comment ces masses diaboliques fondent et disparaissent en quelques mois.

Quand on considère avec quelle facilité nous pouvons nous débarrasser de ces superflus tas de chair et effectuer une récupération complète par le moyen le plus simple et le plus simple.

Machine Translated by Google

méthode naturelle, on peut se demander pourquoi des personnes de haute distinction académique ont recours à une panoplie de moyens dangereux et insensés, sans aucune perspective de succès.

Le faux homme n'est pas seulement composé de cellules dégénérées, mais aussi de les fluides superflus, les graisses, les concrétions, les sels, les poisons et autres substances nocives, qui ont pénétré et se sont répandus dans toutes les cavités et tous les tissus de l'homme réel. Chaque maladie, sans exception, est provoquée dans les cellules du faux homme. C'est aussi dans les cellules du faux homme que naît le cancer.

Les maladies sont causées par la violation des lois de Nature

Il ne peut y avoir que deux causes à la panne d'une usine : le manque de l'équilibre de ses matières premières et des dommages accidentels venant de l'extérieur. Il ne peut y avoir d'autre cause. Les dommages accidentels subis par l'organisme humain du fait de sources externes (brûlures, blessures, empoisonnements, etc.) sont faciles à comprendre et il n'y a pas de désaccord sur les méthodes à utiliser pour les traiter.
Parmi ces dommages externes, on peut citer les dommages causés à l'organisme par tous les médicaments thérapeutiques auto-administrés, les vitamines artificielles, les minéraux, l'alcool, la nicotine, le thé, le café, ainsi que les nombreux poisons introduits dans l'organisme par les aliments cuits. et sont stockés dans chaque organe.

Les seules matières premières harmonieuses et irréprochables pour l'humain l'organisme sont les plantes brutes déterminées par la nature. La moindre modification apportée à ces corps signifie perturber l'harmonie des matières premières de l'usine donnée ; cela, à son tour, signifie perturber le bon fonctionnement de cette usine ; en d'autres termes, cela signifie maladie. Conformément aux lois de la nature, cela doit être considéré comme un axiome sur lequel il ne doit jamais y avoir de doute ni de diversité d'opinion.
Les matières premières de l'usine humaine ont été appelées NOURRITURE.

Machine Translated by Google

La nature a construit les matières premières nécessaires à l'homme avec des calculs si précis que lorsque nous mettons une seule baie de raisin dans notre bouche, cette petite baie se brise et se propage dans tout l'organisme pour subvenir à tous ses besoins sans aucune exception. Cette baie construit d'abord la structure rudimentaire des cellules simples, puis elle construit tout le mécanisme interne des cellules différenciées, fournit les matières premières nécessaires à la production, nettoie et lubrifie tous les composants et renouvelle ceux qui sont endommagés, remplace les éléments vieillis et cellules fatiguées par cellules jeunes, fournit du carburant aux moteurs et les met en mouvement, donne au corps la chaleur et l'énergie nécessaires et accomplit toute autre tâche qui lui est demandée.

Le lecteur peut se demander comment il se fait que certaines personnes ne mangent parfois aucun fruit pendant des semaines ou des mois et parviennent pourtant à rester en vie. La réponse est que, d'une manière générale, même les accros aux aliments cuisinés les plus confirmés consomment de temps en temps des aliments crus. Parfois, les cellules normales meurent de faim pendant des semaines et des mois, mais comme les fruits sont des aliments extrêmement condensés et hautement nourrissants, une très petite quantité d'entre eux maintient une personne debout d'une manière ou d'une autre. Mais si cette famine se prolonge indûment (car le sujet lui-même ne ressent pas cette faim), apparaissent dans l'organisme divers troubles, plaies et états morbides, dont le plus grave est le scorbut.

Au cours du scorbut, il y a une dépérissement progressif des cellules, provoqué par l'absence de constituants nutritifs supérieurs. Plus tard, les parois des capillaires commencent à éclater, donnant lieu à des extravasations de sang. Les gencives deviennent alors livides et spongieuses, les dents tombent et tout le corps du malade se couvre d'ulcères. Pour les myopes, cette maladie est entièrement due à une carence en vitamine C. Tous les aliments cuits, médicaments et vitamines artificielles du monde n'ont pas le pouvoir de sauver la vie d'un tel patient. S'il ne consomme pas de fruit ou de légume frais, sa mort est inévitable.

La nature a été très indulgente envers l'homme, mais l'homme profite de cette indulgence. Le cytologue américain EV Cowdry

Machine Translated by Google

dit : « La perte dans l'économie corporelle des services entraînés par les cellules devenues malignes n'est pas grave, car il existe des excédents dans toutes sortes de cellules spécialisées auxquelles on peut faire appel en cas de besoin, connues sous le nom de réserves physiologiques. du cortex surrénalien, la moitié des poumons, les 3/4 du foie, les 4/5 de la thyroïde et du pancréas et toute la rate peuvent être retirés en toute sécurité" (CANCER CELLS, Philadelphie et Londres, 1955, p. 11). Même le cytologiste le plus célèbre du monde est si myope qu'il ne considère pas la perte des neuf dixièmes d'une glande comme grave pour l'organisme ; la perte ne lui apparaît que lorsque l'organisme donné cesse complètement de fonctionner. Mais l'étude de Cowdry vient confirmer la croyance des mangeurs crus selon laquelle toute diminution de la consommation d'aliments crus est suivie d'une diminution proportionnelle du nombre de cellules actives, et donc de la capacité de travail d'une glande ou d'un organe donné. Très souvent, les organes d'un consommateur de nourriture cuite maintiennent leur existence grâce au travail d'un dixième ou d'un cinquième seulement du nombre normal de cellules.

QUAND IL EST DÛMENT PRIS COMPTE DES LOIS DE LA NATURE LA CAUSE D'AUCUNE MALADIE NE RESTE CACHÉE ; tout devient aussi clair que la lumière du jour. Dès que le nombre de cellules normales et actives diminue en raison d'une diminution de la quantité d'aliments naturels consommés, les glandes et les organes échouent dans leur fonctionnement et le rendement devient faible, insuffisant et défectueux, en raison du manque de matières premières. En conséquence, les glandes et les organes concernés tombent malades. Encore une fois, comme il reste relativement peu de cellules actives et que celles qui restent sont affamées et épuisées, les parois du cœur se distendent et les valvules sont endommagées ; les parties sensibles de la peau, des intestins, de l'estomac et d'autres parties du corps soumises à une pression constante sont altérées ; les capillaires se dilatent puis éclatent, entraînant des ulcérations de l'estomac et des intestins, des écoulements des muqueuses, des pyorrhées, des hémorroïdes, de l'eczéma, etc. Les dents se carient faute de nourriture adéquate ; les cheveux deviennent gris ou tombent. En même temps, avec l'accumulation de substances toxiques introduites dans l'organisme au moyen des aliments cuits, les articulations deviennent incapables de fonctionner ; les parois des vaisseaux sanguins sont recouvertes de dépôts durs ; des calculs (ou calculs) se forment dans le

Machine Translated by Google

vessie; la sclérose, l'hypertension artérielle, la sciatique, les rhumatismes, la goutte et bien d'autres maladies font leur apparition. Finalement, il devient maintenant une tâche assez facile d'expliquer les causes des crises d'apoplexie et cancer.

Aucun mangeur de plats cuisinés ne devrait se considérer comme en bonne santé. Les bases de sa mauvaise santé ont été posées par sa mère, toxicomane et mangeuse de plats cuisinés, avant même sa naissance. Ses organes sont dégénérés et à chaque instant ils sont en danger ou épuisent leurs dernières réserves d'énergie. Après avoir lu ces lignes, celui qui tient à sa santé et prend soin de sa vie doit prendre une décision ferme face à ce danger et réparer en profondeur les dommages déjà causés à son organisme. En particulier, les personnes souffrant d'obésité et d'hypertension artérielle ne devraient pas hésiter un seul instant, car leur vie ne tient qu'à un fil. Ils ne doivent pas permettre que le mot inquiétant « inattendu » apparaisse demain dans leurs avis nécrologiques. Ce mot est la preuve la plus frappante de l'ignorance grossière de l'homme « civilisé ».

Le petit bébé ne devrait jamais pleurer sans raison ; il ne doit jamais passer une nuit agitée ni souffrir de maux d'estomac, encore moins de fièvre. Il ne devrait jamais non plus souffrir de carence en vitamines ou en calcium.
Tout cela est le résultat des aliments cuits, des laits et de l'infériorité du lait maternel cuit. Je déclare sans cesse que c'est une offense des plus cruelles que d'habituer un nouveau-né à des aliments cuits. Jusqu'à présent, ce délit a été commis par tous les parents involontairement ; il sera désormais considéré comme un crime prémédité. Demain, aucun parent ne pourra atténuer sa culpabilité.

Avant de décider de subir une opération chirurgicale, le patient doit avoir recours à une alimentation entièrement crue. Si l'organe endommagé n'a pas complètement perdu son complément de cellules actives, il pourrait bien retrouver sa pleine capacité de travail en donnant naissance à des cellules saines et en se débarrassant des cellules malades.

Tant qu'il y a des cellules malades dans l'organisme humain, il existe un fort besoin de nourriture cuite. Mais une fois le corps débarrassé de ses cellules malades, la vue des plats cuisinés remplit l'espace réel.

Machine Translated by Google

l'homme avec dégoût, au lieu de plaisir. Plus la sensation de « faim » est forte, plus la maladie est profonde et grave. En bref, le désir de nourriture cuite est un désir de maladie, et la persistance de ce désir signifie la persistance de la maladie. Par conséquent, pour maîtriser et anéantir la maladie, il est nécessaire d'affamer le faux homme.

Les patients atteints de cancer doivent être immédiatement soumis à un régime extrêmement limité d'aliments crus, comme une livre de pommes ou de raisins par jour. Cette quantité est suffisante pour maintenir en vie l'homme réel, tandis que les cellules cancéreuses, incapables d'en obtenir une quelconque part, mourront progressivement. Le condamné à une mort certaine n'a plus le droit de satisfaire son palais au prix d'accélérer sa fin.

Voyons maintenant quels services utiles peuvent nous rendre les 350,000 espèces de substances vénéneuses qu'ils ont appelées drogues. Peuvent-ils augmenter le nombre de cellules différenciées, renforcer les cellules faibles ou donner aux cellules handicapées une nouvelle capacité de travail ? Peuvent-ils fournir des matières premières aux glandes affamées ou remplacer les éléments nutritifs détruits par l'incendie ? Peuvent-ils renforcer les muscles du cœur ou nettoyer les vaisseaux sanguins de leurs impuretés ? Peuvent-ils arrêter le flux continu dans nos organes de saletés et de poisons introduits dans notre corps avec les aliments cuits ? Enfin, peuvent-ils séparer et annihiler les cellules cancéreuses une à une ou les ramener dans l'organisme ? Peut-être que ces poisons font réellement partie intégrante de notre alimentation et que c'est par oubli que la nature a oublié de les inclure dans les aliments naturels.

Le fait est que les effets de ces substances sont
trompeur, apparent, contradictoire et invariablement nuisible.
La vaste littérature sur les propriétés bénéfiques des médicaments est le mythe de notre époque. Un énorme monde de superstitions tient tous les peuples de la planète sous son emprise absolue et les médecines funestes assument le rôle de talismans.

Nous devons descendre des hauteurs de l'imagination et adopter une attitude réaliste face à ces problèmes. Une cellule infinitésimale en elle-même a une structure plus complexe que toutes les usines artificielles. C'est

Machine Translated by Google

Cela est évident du simple fait que, malgré tous leurs efforts concertés, les experts du monde entier n'ont jamais réussi à faire exister une seule cellule vivante. Et pourtant, chaque organe est composé de milliards de cellules de ce type. Néanmoins, un médecin ordinaire s'imagine être un spécialiste de ces mondes étendus. Lorsque ce médecin griffonne le nom d'un « médicament » venimeux sur un morceau de papier, il suppose naïvement qu'il peut restaurer les fonctions désorganisées de milliards d'usines par la prescription d'un seul poison. Prenant mes petits enfants par les mains, pendant des années, j'ai erré d'un pays à l'autre dans l'espoir de trouver cet élixir fabuleux et vivifiant ! C'est avec le même espoir fantaisiste que chaque patient, quel que soit son état, frappe aujourd'hui à la porte de son médecin ou prend place dans la file d'attente de l'hôpital.

Alors que le seul remède à toute maladie est entièrement entre les mains du patient lui-même. LES CAUSES DE TOUTES LES MALADIES SE TROUVENT DANS LE FEU DE LA CUISINE. AVEC LA DISPARITION DE CE FEU, TOUTES LES SOUFFRANCES DE L'HUMAIN DISPARAÎTRONT. L'alimentation crue complète agit non seulement comme préventif contre tout type de maladie, mais elle guérit également complètement toutes les maladies déjà contractées, des plus bénignes aux plus graves et compliquées, à condition que l'organe affecté conserve encore quelques signes de vie.

Dans ce petit livre, je ne peux pas aborder ce sujet en détail. Il suffit de présenter un seul exemple. Les maladies cardiovasculaires sont aujourd'hui le fléau de l'humanité. Dans certains pays, le taux de mortalité dû à diverses maladies cardiaques représente plus de la moitié du taux de mortalité total, et cette proportion ne cesse d'augmenter. Tous les médicaments existants contre ces maladies ne sont que des mesures illusoires. En empoisonnant l'organisme, en irritant ou au contraire en endormissant les nerfs et en stimulant l'action du cœur, ils privent l'organisme de ses restes de force. En témoigne le fait que les médecins sont les principales victimes des accidents cardiaques. Pourtant, parmi toutes les maladies, les troubles cardiovasculaires sont celles qui se prêtent le mieux au traitement. Le Raw-Veganisme mettra fin à tous ces massacres insensés.

Machine Translated by Google

Si le patient qui est condamné à mourir d'une crise cardiaque dans quelques semaines ou quelques mois devait se réfugier dans les lois de la nature et passer aujourd'hui à l'alimentation crue, il ressentirait presque du jour au lendemain une prompte amélioration de son état. Dès le premier jour, ses vaisseaux sanguins commenceront rapidement à perdre leurs impuretés, et les parois de ses veines, ainsi que celles de son cœur et de ses valvules, retrouveront une nouvelle vie avec un nouveau complément de cellules actives, progressivement. retrouver leur élasticité et leur fermeté. Ainsi, au lieu de mourir dans quelques semaines, la nouvelle recrue du régime de consommation crue pourra envisager avec confiance une vie saine pendant encore 50 ans ou plus. Lorsqu'il s'agit de remplacer une vie malade de quelques semaines par une vie saine d'un demi-siècle, nous ne devons pas laisser l'hésitation s'infiltrer dans nos cœurs. Il n'est pas sage de considérer les décès comme soudains et inattendus. Quand je vois les morceaux de viande et de pain entrer dans la bouche d'une victime sans méfiance, j'imagine la dégénérescence qui va bientôt s'opérer dans les parois de son cœur et de ses vaisseaux sanguins, et à chaque instant j'attends de lui un coup de cœur.

De manière générale, il existe quatre causes fondamentales de maladies : 1. Déficit du nombre de cellules différenciées. 2. Insuffisance des matières premières nécessaires au fonctionnement des glandes. 3. La présence de corps étrangers et de cellules parasitaires dans l'organisme. 4. L'affaiblissement de la résistance des cellules à l'infection bactérienne. L'alimentation crue s'attaque dès le début à ces quatre causes et offre la véritable solution au problème de la maladie.

Cependant, au cours de la première période où ils consomment du cru, les toxicomanes qui mangent du cuit ressentent parfois divers désagréments qui peuvent donner aux gens irréfléchis la fausse impression que les aliments naturels épuisent le corps et nuisent à la santé. Cette idée fausse est la preuve la plus frappante de la myopie de l'homme d'aujourd'hui. La simple idée qu'une alimentation NATURELLE puisse être suivie de résultats NON NATURELS et nocifs est une notion des plus absurdes, qui doit être bannie de nos pensées une fois pour toutes.

Machine Translated by Google

Il faut garder à l'esprit qu'à partir de 40-50 kilos ou plus de l'homme pesant cent kilos appartiennent au faux homme, qui commencera aussitôt à fondre et, accompagné de ses cellules malades, de ses graisses, de ses concrétions et de ses poisons, se précipitera dans la circulation sanguine, pour qu'il puisse sortir du corps par les diverses excrétions — les selles, l'urine et la transpiration. En observant des substances étrangères dans l'urine et le sang, le myope pensera qu'elles sont formées de nutriments naturels, alors qu'en réalité elles proviennent du corps répugnant du faux homme, qui dépérit peu à peu et quitte l'organisme pour toujours. . C'est pourquoi le passage à l'alimentation crue ne doit pas être contrôlé par les critères habituels de la science médicale ; nous devons plutôt nous soumettre avec confiance aux lois de la nature et attendre les résultats finaux avec patience et indulgence.

Durant cette période, des symptômes de flatulences peuvent apparaître, douleurs intestinales, maux de tête, vertiges, faiblesse générale, etc. Dans certains cas, l'urine peut devenir trouble, les pieds peuvent gonfler, des éruptions cutanées peuvent apparaître sur le corps et il peut y avoir une sécheresse et des démangeaisons sur certaines parties de la peau. Ce sont tous des processus de purification et de guérison, c'est pourquoi il ne faut en aucun cas succomber au sentiment de "faim" et, en ayant des doutes sur la sagesse du Créateur, avoir recours à des dîners "nutritifs", - des protéines "entièrement équilibrées" et des acides aminés « irremplaçables » pour vous aider. Si l'on est assez fou pour le faire, ces symptômes disparaîtront immédiatement, mais au détriment de la santé. Le faux homme poussera alors un soupir de soulagement et, riant de la bêtise du vrai homme, recommencera à grandir avec une nouvelle vie.

Ces symptômes varient en termes d'apparition et de gravité d'un individu à l'autre, et peuvent même être totalement absents dans certains cas. En règle générale, ils sont susceptibles d'être graves chez les personnes âgées et corpulentes, légers chez les jeunes et complètement absents chez les nouveau-nés, qui commencent à grandir normalement. D'une manière générale, dans le corps d'une personne excessivement grosse, le faux homme a tellement serré et émacié l'homme réel sous la pression de son poids qu'il ne reste plus de lui que « la peau et les os ». Dans la période initiale de consommation crue

Machine Translated by Google

le poids d'une telle personne sera tellement réduit que ceux qui ne comprennent pas la véritable nature du changement commenceront à le plaindre.
Mais ceci n'est qu'une image apparente de ce qui se passe réellement.
Dans le corps du mangeur cru, l'homme réel a en effet commencé à prendre du poids dès le premier jour et, après s'être débarrassé du faux homme, il continuera à grandir de manière régulière jusqu'à atteindre son poids normal. . Chez une personne très maigre, l'augmentation de poids de l'homme réel contrebalancera la perte subie par le faux homme, de sorte qu'il y aura dès le début un net gain de poids.

Cette croissance de l'homme réel est particulièrement rapide chez les enfants maigres, pâles et faibles. Il ne faut pas s'attendre à ce que les enfants qui mangent des aliments crus soient aussi potelés et aux jambes aussi potelées que leurs camarades de jeu qui mangent des plats cuisinés, car l'embonpoint est le signe du faux homme. Les enfants qui mangent du cru seront en effet minces, nerveux et musclés. C'est par pure ignorance que des parents naïfs se réjouissent de l'embonpoint de leurs enfants.

Lorsque j'ai commencé à manger cru, un vaste processus de purification a commencé dans mon organisme. Je n'ai ressenti aucun symptôme de débilité, mais j'ai souffert de douleurs dans les intestins, les interstices entre mes doigts et mes orteils ont commencé à se dessécher, suivis de desquamation et de démangeaisons, des éruptions cutanées ont éclaté sur mon corps et sur certaines parties de mes pieds, la peau séché et pelé en flocons. Mes pieds, qui jusque-là enflaient souvent légèrement, sont soudainement devenus excessivement enflés et ce gonflement a mis des mois à se résorber. Puis, au bout d'un moment, mon urine est devenue assez trouble. Pendant toute cette période, je me suis exercé en faisant des promenades plus longues que je n'avais jamais faites dans ma vie auparavant. Il était évident pour moi que, sous la pression continue de l'alimentation naturelle et de l'exercice physique, les concrétions accumulées dans mes vaisseaux sanguins et mes articulations pendant 50 ans de cuisine commençaient à fondre et à disparaître. Afin d'être encore plus sûr de ma conviction, j'ai soudainement arrêté de manger cru et pendant trois jours je n'ai consommé que des plats de viande. Dès le premier jour, la turbidité de mes urines a diminué, le deuxième jour il ne restait que de légères traces, tandis que le troisième jour elle a totalement disparu.

Quand j'ai recommencé à manger cru, mon urine est redevenue trouble, mais

Machine Translated by Google

pas dans son ancienne gravité, et il s'est progressivement éclairci en quelques semaines. Les trois jours de repas cuisinés ont apparemment ralenti le rythme rapide de la purification de mon organisme. D'ailleurs, j'ai fait une autre découverte au même moment. L'eau prise avec les aliments salés a augmenté le poids de mon corps de trois kilos en une seule journée.
Heureusement, j'ai retrouvé mon poids antérieur le quatrième jour après la reprise du régime cru.

Il est peut-être bon pour la nouvelle recrue du crudivorisme de prendre un bon repas repas après quelques mois d'abstinence de plats cuisinés. En comparant les deux systèmes d'alimentation, il devient d'autant plus convaincu que la voie qu'il a choisie est bien la bonne, et après cela il ne songe plus à répéter l'expérience.

Le fort gonflement de mes pieds a progressivement disparu en quelques mois. Parallèlement, je souffrais également de gonflements plus légers de longue date ; ceux-ci se sont également atténués au cours des années suivantes et ont finalement complètement disparu. Les mêmes symptômes apparaissent plus ou moins chez un grand nombre de mangeurs crus qui m'écrivent à leur sujet du monde entier.

Plus significatif encore fut la disparition de mes hémorroïdes. Les hémorroïdes chroniques ne m'avaient donné aucun repos depuis 15 ou 20 ans.
Chaque jour, parfois deux fois par jour, j'étais obligé de changer de sous-vêtements. L'inflammation n'a jamais diminué ; il y avait des écoulements continus de pus, de mucus et de sang. Même après mon passage à l'alimentation crue, malgré la régularité introduite dans le fonctionnement de mes organes digestifs, l'état de mes hémorroïdes est resté quasiment inchangé. Après chaque effort physique, ou même après une simple promenade, l'irritation devenait si forte que je pensais parfois qu'en raison des changements morphologiques survenus, peut-être les hémorroïdes ne voulaient pas céder au crudisme et qu'en à la fin, je serais finalement obligé de me soumettre à une opération chirurgicale. Mais en même temps, je n'ai jamais perdu espoir dans le pouvoir de la nature. Et en effet, quelques mois plus tard, l'état commençait à montrer une nette amélioration. Les irritations quotidiennes sont passées à deux fois par semaine, puis à une fois par semaine, une fois par mois

Machine Translated by Google

et plus tard encore une fois tous les deux ou trois mois, jusqu'à ce que finalement le traitement ait eu un tel succès qu'aujourd'hui, je n'ai même pas l'impression d'avoir souffert d'hémorroïdes. La guérison fut particulièrement accélérée lorsque je commençai à prendre chaque jour des salades de blé germé. Or, ces circonstances nous mettent face à face avec une vérité des plus importantes.

C'est un fait bien connu que les hémorroïdes sont provoqués par l'affaiblissement de l'élasticité des parois rectales et par la distension des veines à l'extrémité inférieure de l'intestin. La guérison des hémorroïdes par l'alimentation crue est la preuve que, grâce au remplacement des cellules dégénérées de l'organisme par des cellules actives, au fil du temps, les parois des intestins et des vaisseaux sanguins se renouvellent progressivement, acquérant l'élasticité et la fermeté nécessaires. . Ce qui est encore plus important, c'est que ce processus se déroule simultanément dans les intestins, l'estomac, les veines, les capillaires et les nerfs, ainsi que dans tous les organes et glandes sans exception. En d'autres termes, l'organisme désordonné et malade du mangeur cuit est complètement restauré avec un nouveau complément de cellules jeunes, spécialisées et saines. L'augmentation de la puissance sexuelle due à la consommation crue surprendra tout le monde, même si dans les activités sexuelles, une stricte modération devrait être notre principe ferme. Dans le sport, les mangeurs crus établiront de nouveaux records sans précédent. C'est là que se trouve le rêve séculaire des alchimistes, l'élixir de vie. Il ne s'agit pas d'effets magiques obtenus en quelques heures au moyen de médicaments, mais de processus fondamentaux pour guérir les maladies par la reconstruction de l'organisme tout entier.

Pour peu que les cellules d'un organe ou d'une glande ne soient pas entièrement épuisées, l'alimentation naturelle leur permet de reconstituer leur complément cellulaire essentiel en donnant naissance à de nouvelles cellules, et en même temps de se débarrasser de la présence de cellules malades et inutiles. Mais il n'existe aucun moyen de remettre un organe gaspillé, comme une dent cariée, à son état antér C'est pourquoi, en matière de santé, la procrastination est dangereuse.

Le mangeur de plats cuisinés vit du travail d'un cinquième à un dixième de ses organes et glandes et pourtant, tant qu'il est capable de se tenir debout, il se considère en bonne santé. Pire encore, le danger d'être privé de

Machine Translated by Google

même ce dixième pèse constamment sur lui comme une épée de Damoclès, surtout lorsqu'il a fait quelques « bons » dîners.

Les recherches des cytologues montrent qu'en plus des cellules indolentes, on trouve dans le corps humain diverses cellules géantes multinucléées (polycaryocytes), des cellules uninucléées surdimensionnées (mégacaryocytes) et d'autres types de cellules dégénérées. De telles cellules sont « normalement » présentes dans tous les organes et glandes, et même dans le sang des mangeurs de viande. Les chercheurs qui constatent ces aberrations et bien d'autres dans les organes de tous les toxicomanes sont obligés de les considérer comme des phénomènes « normaux » ou « naturels ».

Les aliments naturels ne restent pas plus de quelques heures dans les organes digestifs et, qu'ils soient digérés ou non, quittent l'organisme par le canal normal, tandis que les aliments cuits, notamment ceux d'origine animale, restent trois heures dans le tube digestif. ou quatre jours, parfois pendant des semaines. Or, c'est un fait bien connu qu'immédiatement après la mort, les cellules animales commencent à se décomposer, libérant ainsi une grande variété de substances toxiques. Il n'y a donc pas de nourriture animale sans poison sur la table du mangeur cuisiné. Il n'est donc pas étonnant qu'après être resté dans l'abdomen humain pendant trois ou quatre jours à une température de 38°C. les aliments pour animaux sont entièrement transformés en poisons. Parfois, ce processus avance à tel point que ce n'est qu'après avoir ravagé les parois des intestins et se mélanger à des quantités considérables de pus, de mucus et de sang qu'ils parviennent à quitter l'organisme. Le deuxième jour, le patient se plaint d'un léger trouble de l'estomac. Les médecins recommandent l'usage du sel de table afin d'éviter l'apparition de telles putréfactions, comme s'ils voulaient transformer le ventre humain en un tonneau de viande salée. Les gens crédules croient naïvement que ce que l'estomac accepte facilement ne peut pas être nocif ; tandis que le riz poli, le pain blanc ou les sucres, qui sont les aliments les plus nocifs, n'induisent aucune réaction immédiate dans l'estomac. Certains se demandent même quel lien la nutrition pourrait avoir avec les yeux, la peau ou les nerfs, comme si n'importe quelle partie du corps pouvait assurer ses fonctions sans matières premières. Maintenant, quelle substance pourrait-on trouver dans

Machine Translated by Google

du pain blanc, du sucre ou du beurre clarifié qui pourraient éclairer les yeux ou organiser les merveilleuses opérations des nerfs ? Les gens avancent toutes sortes de conjectures hypothétiques pour expliquer les causes des maladies nerveuses, mais ils ne prêtent pas la moindre attention au facteur le plus essentiel : les propriétés des matières premières fournies aux nerfs.

La résistance de l'homme aux maladies infectieuses s'affaiblit De génération en génération

Les affirmations selon lesquelles le danger des maladies infectieuses est en constante augmentation le déclin sont fallacieux. À cause de la consommation de plats cuisinés, les cellules humaines ont progressivement perdu leur pouvoir de résistance aux microbes et, pire encore, elles continuent de perdre ce pouvoir de génération en génération.

A ce propos, je voudrais citer quelques passages de « Anatomie pathologique et pathogenèse des maladies humaines » de l'éminent scientifique soviétique IV Davydovsky, publié en 1956.
Selon lui : « Il existe un certain nombre d'infections particulières à l'homo-sapien (anthroponoses) qui, en réalité, ne se produisent pas chez les animaux, y compris chez les singes les plus développés. Les scientifiques ne parviennent pas non plus à induire chez eux des exemples expérimentaux de ces infections. ou bien ils parviennent à obtenir des ressemblances très lointaines entre quelques-uns seulement (typhoïde, choléra, paludisme, méningite à méningocoque, grippe, rougeole, ictère, diphtérie, scarlatine, pneumonie, rhumatismes, sepsis, gonorrhée, furonculose, appendicite, etc.) sur).

"Les zoonoses et ornithonoses (maladies des animaux et des volailles) qui surviennent chez l'homme, comme l'hydrophobie, l'encéphalite, la brucellose (fièvre de Malte), la psittacose, la variole, la peste, la tularémie, le charbon, la trichinose et autres, ont, en règle générale, leurs symptômes particuliers qui sont propres à l'homme, alors que chez les animaux, ils peuvent parfois ne montrent que des reproductions très lointaines de ces symptômes. »

Il apparaît donc que non seulement tous les animaux, y compris les ancêtres de l'homme, les singes, ne contractent pas d'infections humaines spécifiques, mais qu'ils ne réagissent même pas aux tentatives délibérées des chercheurs scientifiques visant à les infecter avec ces maladies à des fins expérimentales. En revanche,

Machine Translated by Google

il existe des bactéries particulières aux animaux et aux oiseaux, mais qui ne les affectent pas normalement, même si elles sont présentes en permanence dans leurs organes. Cependant, lorsqu'elles sont transmises à l'homme, ces mêmes bactéries l'infectent de la manière la plus terrible et la plus désastreuse. Il faut ajouter à cela que les animaux sont immunisés contre toutes les maladies chroniques.

Quelle est la raison de ce contraste saisissant ? Qu'est-ce qui distingue ici un homme d'un animal, sinon son habitude de se nourrir selon les lois de la « civilisation » et de s'asseoir ensuite tranquillement à son bureau, les jambes croisées ? Imaginez-vous ce que ce serait si un de ces beaux jours la vache s'avisait de se « civiliser » comme l'homme, de manger son fourrage après l'avoir fait bouillir dans un chaudron et, en tombant malade, de prétendre que le les raisons étaient inconnues. Ensuite, si quelqu'un lui suggérait d'essayer de se nourrir d'herbe crue, elle devrait exprimer la crainte que son corps étant habitué aux aliments cuits, l'herbe crue puisse lui faire du mal. Imaginez-vous aussi ce que serait la vache aujourd'hui si elle avait consommé de l'herbe cuite pendant des milliers d'années, sans penser un seul instant que ce qu'elle faisait était un acte contre nature. C'est pourtant la position dans laquelle se sont placés les adorateurs fanatiques de la viande d'aujourd'hui.

La lutte contre les maladies infectieuses procède d'une démarche totalement point de vue erroné. La baisse du taux de mortalité due aux maladies infectieuses n'a pas été obtenue en renforçant la résistance de l'organisme, mais en atténuant les conditions extérieures qui propagent les infections.
Au fil du temps, le pouvoir de résistance de l'homme s'est tellement affaibli que si nous supprimions les commodités fournies par les logements modernes, les systèmes centralisés d'approvisionnement en eau, l'assainissement urbain, l'isolement des patients, etc., et si nous revenions aux conditions qui prévalaient il y a 200 ans, l'humanité serait anéanti par diverses maladies épidémiques d'ici quelques années.

Quoi qu'il en soit, même aujourd'hui, les auto-infections, comme celles qui donnent lieu à des conditions catarrhales, se développent rapidement et deviennent un désastre inévitable pour toute l'humanité qui mange de la cuisine. Profitant de la faiblesse des cellules du faux homme, des micro-organismes inoffensifs deviennent

Machine Translated by Google

assez nuisible. Davydovsky écrit : « À la lumière des données contemporaines sur la variabilité des bactéries, nous devons considérer le postulat selon lequel des bactéries pathogènes peuvent être produites à partir de bactéries dites non pathogènes comme assez proche de la réalité. Ainsi, les bacilles de la typhoïde, de la paratyphoïde et de la dysenterie peuvent provenir à partir des bacilles intestinaux ; les vrais bacilles de la diphtérie peuvent se développer à partir de faux bacilles. De telles métamorphoses peuvent avoir lieu chez toutes les variétés de coques, chez les anaérobies, chez les bacilles de la peste et de la tuberculose et chez d'autres micro L'auto-infection est particulièrement réelle aux dépens des habitants habituels du corps humain, de la peau et des muqueuses.

Dans un grand nombre de maladies infectieuses, la preuve de l'infection est absente. D'une manière générale, toute maladie infectieuse fait sa première apparition dans l'organisme délicat d'une personne faible et se transmet ensuite à d'autres personnes. En réalité, chacun de ces organismes est une usine dangereuse pour la propagation et la dissémination de bactéries pathogènes. Une telle usine n'existe pas chez les mangeurs de crudités. Ainsi, le monde des mangeurs crus sera à jamais exempt de toutes maladies infectieuses.

Les vues de Davydovsky sur l'auto-infection peuvent être résumées comme suit : « Les principales régions de notre corps où se développent les processus d'auto-infection sont : la gorge, les amygdales, l'appendice vermiforme, le gros intestin, la conjonctive, les bronches et les voies urinaires. Les maladies auto-infectieuses sont : le catarrhe nasal, la pharyngite, la colite, la dysenterie, la bronchite, la pneumonie, la cystite, la pyélite, la néphrite, la conjonctivite, les affections cutanées inflammatoires,

furoncles, anthrax, otite, cholécystite, ostéomyélite, post-natal endométrite, etc. D'après les données fournies par FG Barinski (1949), dans seulement 50 pour cent de tous les cas de scarlatine et 15 pour cent de diphtérie, un contact direct peut être établi. En d'autres termes, dans la grande majorité des cas de diphtérie, il n'existe aucune preuve démontrant que l'infection est d'origine externe. Là encore, les données fournies par TE Boldyrev (1949) indiquent que 53 pour cent des cas de typhoïde sont d'origine inconnue. Le rôle des infections exogènes diminue progressivement, laissant la place aux infections endogènes. Sans aucun

Machine Translated by Google

Dans le doute, dans l'avenir, on se rendra compte que le rôle principal est bien joué par les auto-infections, d'autant plus que nous ne disposons pas encore de toutes les connaissances nécessaires qui permettraient d'expliquer l'essence des mécanismes et des conditions physiologiques qui changent. la symbiose normale des cellules et des bactéries dans un état d'infection.

"En ce qui concerne l'étiologie des maladies infectieuses, nous devons abandonner les notions conçues à l'époque de Koch, Ehrlich et Pasteur sur le caractère « pathogène » des micro-organismes des milieux externes et internes. Au sens plein du terme, ce ne sont pas les bactéries elles-mêmes qui sont pathogènes, mais les corrélations physiologiques qui existent dans un organisme donné à un moment donné et qui sont organiquement liées aux perturbations de son système régulateur et de ses mécanismes nerveux. Il n'existe pas de microbes « pathogènes » particuliers dans la nature ; il existe cependant une infinité de facteurs qui favorisent la susceptibilité chez un sujet normalement résistant, et vice versa.

De tout cela, nous ne pouvons tirer qu'une seule conclusion. La véritable cause des maladies infectieuses n'est pas le microbe, mais l'altération des processus biologiques normaux de l'organisme. Les microbes ont toujours existé, ils existent toujours et ils existeront pour toujours. La campagne visant à les détruire et à les anéantir est une pure folie. En fermant les yeux sur les causes réelles des maladies, la capacité organique de résistance de l'homme a été progressivement réduite à tel point que l'être humain n'attend plus que l'infection vienne de l'extérieur, mais succombe aux bactéries qui pullulent à l'intérieur de son corps. . Car dans l'organisme humain, ces mêmes bactéries qui sont incapables de nuire aux animaux les plus méchants se trouvent face à face avec des cellules faibles, sans valeur et inactives, formées de viande, de pain, de beurre et de sucre. Il n'est donc pas étonnant qu'ils se jettent simplement sur ces cellules et les dévorent avidement. La personne sensée devrait nettoyer son corps de chacune de ces cellules inutiles, après quoi aucun microbe n'osera s'approcher des cellules jeunes, robustes et fortes qui seront nées de fruits nobles, de noix et de céréales. Ici, en effet, se trouve « l'essence des mécanismes et des conditions physiologiques qui modifient le comportement normal ».

Machine Translated by Google

symbiose de cellules et de bactéries dans un état d'infection", dont Davydovsky est incapable de donner l'explication.

Le rôle des antibiotiques en tant qu'agents thérapeutiques est temporaire et trompeur. Les gens sont progressivement déçus par eux. Neutralisant les effets de l'activité bactérienne pendant une courte période, ils affaiblissent les cellules et ouvrent la voie à des infections plus graves par la suite.

J'ai l'expérience la plus intime des antibiotiques. En raison d'un manque d'alimentation naturelle, mes enfants souffraient toujours d'une fièvre irrégulière et persistante causée par une auto-infection et une auto-intoxication, leur température fluctuant généralement entre 37,8°C. et 38 °C. J'ai emmené mon fils à Paris et je l'ai confié aux soins des « spécialistes » les plus éminents de là-bas. Malheureusement, grâce à des expériences aveugles avec des antibiotiques, ils ont élevé leur température à 40-41°C. et dégénérant son cœur et ses reins, ils l'ont finalement tué, sans pouvoir diagnostiquer sa maladie.

Il est arrivé exactement la même chose à ma fille, mais avec toujours une violence encore plus grande, deux ans plus tard. Je l'ai placée à l'hôpital pour enfants d'Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) à Hambourg, où le Dr Wolfgang Tiling a réalisé les expériences les plus inhumaines sur ma pauvre enfant. Chaque jour, il prélevait une énorme quantité de sang, qu'il soumettait à diverses analyses de laboratoire ou injectait à des dizaines de pauvres rats et lapins, prétendant qu'en multipliant les bactéries il voulait identifier le véritable organisme responsable de la maladie, mais qui il n'a pas pu le déterminer lors de ses examens cliniques inhabituels. Plus la température de mon enfant augmentait, plus les doses d'antibiotiques administrées étaient importantes et plus leurs variétés étaient diversifiées. Avec l'augmentation des doses d'antibiotiques, la température montait de plus en plus haut, jusqu'à fluctuer continuellement entre 39°C. et 41°C. et les signes de néphrite devinrent fortement marqués. Par son approche « scientifique », il a accéléré le développement de la maladie, réduisant sa durée « normale » de quatre ans à un mois seulement. Il considérait l'enfant comme un mannequin et nous faisait peur en nous faisant croire à tort

Machine Translated by Google

que si elle n'avait pas reçu de cortisone ni subi de biopsie interne, elle ne vivrait pas plus d'une semaine.

C'est à cette époque que je suis tombé sur le livre allemand de Bircher-Benner. traité intitulé « Maladies nutritionnelles » (« Ernahrungskrankheiten », Erster Teil, 1933). J'ai immédiatement sorti ma fille de cet hôpital et je l'ai confiée aux soins d'alimentation naturelle. D'un coup de baguette magique, la température de mon enfant est tombée aux alentours de 37°-37,5 °C. et la quantité de son urine est passée de 200 m1 à deux litres par jour. Au bout d'une semaine, elle se releva et traversa la pièce pour ouvrir la porte à ce médecin sans cœur, frappé de stupeur et si effrayé par la honte que, sous un prétexte sans fondement ou sous un autre, il refusa de me donner des copies de l'hôpital. les dossiers et les examens cliniques.

Si j'avais continué à nourrir l'enfant avec un régime purement cru, elle serait certainement en vie aujourd'hui. Mais à cette époque, je considérais les aliments crus comme un moyen thérapeutique et je croyais encore aux vitamines artificielles. Afin de me familiariser avec le système nutritionnel de la clinique privée du Dr Bircher Benner, j'ai emmené l'enfant de Hambourg à Zurich et je l'ai gardée dans ce sanatorium pendant 23 jours. Je dois mentionner ici, en passant, que malheureusement, après la mort du Dr Bircher Benner, son système de nutrition a été considérablement modifié par l'introduction d'aliments cuits, de produits laitiers, de vitamines et d'autres médicaments.
Quoi qu'il en soit, encouragé par l'amélioration rapide de son état, j'ai pensé qu'il était possible de lui redonner la santé en partie grâce à des nutriments bruts et en partie grâce à des aliments cuits et des vitamines artificielles. Quoi qu'il en soit, nous n'avons pu prolonger sa vie que de quatre ans.

Je suis moi-même un exemple frappant de la victoire de l'homme sur les auto-infections. Depuis plus de 20 ans, je souffrais de bronchite chronique à tel point que plusieurs fois par an, je me mettais au lit avec de graves crises de rhume. Mais manger cru a changé tout cela et même si depuis dix ans j'ai dormi à ciel ouvert toute l'année, parfois dans le froid glacial de l'hiver de 15 ou 16 degrés, avec les microbes encore à leur place,

Machine Translated by Google

pas une seule fois je n'ai toussé ni ressenti le moindre signe de rhume. Je voudrais d'ailleurs ajouter que dormir en plein air en hiver ne demande pas d'héroïsme particulier. Il suffit de bien couvrir le corps et de garder le visage ouvert à l'air frais. De plus, il est important de renoncer aux aliments cuits afin d'éliminer les causes des nuits blanches et des roulades incessantes dans le lit.

Le cancer est le résultat d'une dégénérescence extrême des cellules

Comme pour toutes les autres maladies, les causes du cancer sont également assez facile à expliquer à la lumière des lois de la nature.

Les cytologues ont mené d'immenses recherches afin de découvrir les différences entre les structures des cellules normales et celles des cellules cancéreuses. De manière générale, ils ont découvert que les cellules cancéreuses sont des cellules de types assez courants, dépourvues de la structure et de la capacité nécessaires pour effectuer un quelconque travail utile. Leur seul but est de dévorer les protéines (matériaux de construction) et de se multiplier.

Comme nous le savons, les cellules du faux homme possèdent précisément la même qualités. Il n'y a qu'un seul degré de différence entre la dégénérescence subie par les cellules du faux homme et les cellules du cancer. En ce qui concerne la localisation, dans certaines circonstances, l'homme réel parvient à garder sous son contrôle les cellules du faux homme. Il les répand dans les espaces libres de son organisme, il en remplit les cavités vides, il les dispose sous sa peau, il les mélange à ses cellules normales et ainsi, pour un temps au moins, il conserve les organes sensibles et les systèmes de l'organisme. son corps libéré du danger de leur pression.

Tout le monde peut voir à l'œil nu la masse énorme du faux homme, atteignant parfois un poids de 60 à 70 kilogrammes. Si quelques kilos de cette masse étaient placés dans une glande ou un organe, l'activité de cette glande ou de cet organe serait certainement paralysée sous la pression qui en résulterait. C'est précisément ainsi que le cancer met fin à la vie d'un homme.

Les cellules du faux homme, comme celles du cancer, ont été appelées à l'existence grâce à la nourriture préparée dans la cuisine pour le

Machine Translated by Google

objectif principal d'agir en tant que consommateurs avides de ces aliments. Grâce aux efforts défensifs de l'homme réel, les cellules du faux homme ne sont pas capables d'assimiler complètement les énormes quantités de substances non naturelles introduites dans le corps par le canal de la dépendance et, par conséquent, une grande partie de ces substances est perdue sans but. en étant brûlé et transformé en chaleur superflue. Pour consommer librement ces masses excessives de nourriture, les cellules du faux homme s'efforcent d'obtenir l'indépendance, de s'installer dans la localité de leur choix et de se gaver à fond. Lorsqu'un ou plusieurs d'entre eux réussissent dans leurs efforts, ils se mettent à dévorer à une vitesse incroyable les denrées qui leur sont offertes par leur maître avare. Ainsi, à partir d'une ou deux cellules insignifiantes, naît le monstre qui maintient toute l'humanité dans les griffes de sa terreur mortelle.

Dans aucun des nombreux processus pathologiques, nous ne rencontrons un cas similaire où, parmi un milliard de cellules, une ou deux cellules seulement succombent à la maladie.

L'homme clairvoyant qui a la perspicacité d'occuper son esprit Les chercheurs confrontés à des problèmes fondamentaux ne peuvent s'empêcher de s'interroger sur les questions stupides sur lesquelles les chercheurs gaspillent leur temps, leur argent et leur énergie. Afin d'expliquer l'apparition du cancer, ils ont répertorié quelque 400 agents cancérigènes différents qui, à l'exception des facteurs alimentaires, n'ont aucun lien avec les causes fondamentales de la cancérogenèse. Chaque individu doit se poser cette question : « Admettons que tous les poisons, rayons, irritations chroniques, blessures, brûlures, virus, nicotine, goudron et une foule d'autres agents pourraient, en tant que facteurs nocifs, pouvoir priver les cellules de leur complexe structure et leur capacité de travailler, ou de les endommager, de les émacier, de les écraser et de les tuer, mais par quels moyens possibles pourraient-ils induire dans une ou deux cellules un pouvoir de multiplication si énorme qu'il leur permettrait, dans un espace très court de temps, pour renverser puis détruire complètement tout le merveilleux édifice du corps humain dans son intégralité ? »

Ce terrible pouvoir est soigneusement cuit, cuit, préparé et présenté au monstre par le propriétaire de l'organisme lui-même pour son plaisir.

Machine Translated by Google

propre destruction ultime. Le cancer est la preuve vivante de l'extrême dégénérescence des cellules et le résultat inévitable d'une alimentation non naturelle.

Au cours de leurs recherches, les scientifiques se retrouvent régulièrement confrontés aux véritables causes du cancer. Ils tiennent entre leurs mains les preuves irréfutables, les regardent un moment et les confirment même, mais chaque fois que la question d'un changement des systèmes alimentaires en vigueur est posée en délibération, ils ferment les yeux avec consternation, comme frappés par le tonnerre, et sans s'attarder un seul instant, ils prennent la fuite, car ils NE SOUHAITENT PAS voir quoi que ce soit d'anormal dans leurs habitudes alimentaires. En particulier, ils ne veulent pas critiquer le pain qu'ils mangent et qu'ils considèrent depuis des siècles comme un pain sacré, sans penser un seul instant qu'au moment où il arrive à table, il a été profané encore et encore au moyen du broyage. , tamiser, pétrir et cuire au four.

Les cytologues voient clairement que le cancer est créé au moyen de cellules dépourvues de structures spécialisées et de capacités opérationnelles, mais à leur avis, toutes les cellules de l'homme dit en bonne santé (même si elles sont le produit d'une alimentation non naturelle) sont principalement cellules pleinement développées et parfaites qui sont ensuite privées de leurs attributs normaux sous l'influence de certains agents cancérigènes. En d'autres termes, l'absence de mécanismes appropriés dans l'usine et les défauts de sa production sont liés à tout facteur fortuit, mais ils n'ont aucun rapport avec les matériaux de construction fournis à cette usine, ni avec la nature et la qualité des matières premières. matériaux nécessaires à la production. Ils NE SOUHAITENT PAS VOIR que les organes de tous les mangeurs de plats cuisinés soient inondés en permanence de milliards de cellules qui ont perdu leurs structures et fonctions appropriées. Je vais maintenant citer quelques passages de "CANCER CELLS" de Cowdry, à partir desquels le lecteur verra clairement à quel point les causes réelles du cancer sont claires et évidentes.

le cancer le sont.

Cowdry écrit (p. 11) : « Avec la perte totale ou partielle de la fonction de service spécialisée de leurs précurseurs, les cellules cancéreuses perdent dans la même mesure les caractéristiques structurelles qui assurent cette fonction particulière.

Machine Translated by Google

possible. La structure ne peut pas être maintenue en l'absence de fonction, pas plus que la fonction ne peut être maintenue en l'absence de structure correspondante. » Cowdry a oublié d'ajouter la vérité la plus évidente par laquelle le secret du cancer aurait été résolu une fois pour toutes.

À savoir, afin de maintenir la structure et la fonction, les matières premières sont des conditions essentielles, et lorsque ces MATIÈRES PREMIÈRES sont converties en MATIÈRES CUITES, ni la structure ni la fonction ne seront maintenues.

Pour la croissance normale des cellules, Cowdry cite Rusch comme suit : « Les cellules primordiales normales contiennent de nombreux mécanismes potentiels qui déterminent en fin de compte la différenciation. Ces mécanismes deviennent fonctionnellement actifs lorsque les constituants atteignent certains niveaux quantitatifs » (p. 15). Lors de la transformation en cancer, "les cancérogènes induisent une modification d'une ou plusieurs fonctions spéciales de la cellule. Le changement qui en résulte est héréditaire." Mais « les cellules qui ont souffert d'un tel changement héréditaire peuvent nécessiter une perte supplémentaire de facteurs accessoires avant de devenir des néoplasmes complètement autonomes » (p. 17).
Le cancer n'est pas produit à partir de cellules pleinement développées et spécialisées. "L'ovule et le sperme sont des cellules hautement différenciées qui ne deviennent pas malignes et donnent lieu à des cancers constitués de spermatozoïdes ou d'ovules se multipliant sans les contraintes habituelles et envahissant les territoires appartenant aux cellules normales et bien comportées" (p. 333).

Les principales activités des cellules cancéreuses sont de rechercher des substances azotées, de dévorer des protéines animales, d'arracher des acides aminés, de synthétiser des protéines anormales et de réaliser divers autres exploits de même nature. Le cancer a été considéré « comme agissant comme un « piège à azote » éliminant les acides aminés du réservoir corporel sans permettre un retour appréciable vers celui-ci » (p. 39). Plus loin, il est indiqué (ibid.) : « Le métabolisme de l'azote des cellules malignes semble être assuré en prélevant dans des cellules bien élevées, qui servent correctement le corps, des matériaux dont elles ont cruellement besoin. » L'énigme aurait été facilement résolue si les mots « absolument nécessaire » avaient été remplacés par les mots « EXTRÊMEMENT INUTILE ET NOCIF ». Christensen et Henderson (1952) ont considéré la supériorité en acides aminés

Machine Translated by Google

l'accumulation par les cellules du carcinome « un facteur important dans la croissance et la multiplication des cellules néoplasiques chez un animal dépérissant » (ibid.). Selon eux, l'animal n'a pas été dépéri à cause d'un manque d'aliments naturels, mais plutôt d'une carence en acides aminés.

Les cellules cancéreuses synthétisent continuellement des protéines. Cowdry écrit (p. 152) : « La malignité a souvent été considérée comme étant associée à une anomalie de la synthèse protéique et à la formation possible de protéines anormales. Il y a une synthèse nette continue de protéines et de nucléoprotéines pour donner une nouvelle substance cellulaire dans les tumeurs en croissance, tandis que la synthèse de celles-ci les matériaux présents dans les tissus normaux qui ne croissent pas sont équilibrés par une dégradation équivalente. Dans un autre endroit, il cite Caspersson (1950) : « Entre la cellule tumorale maligne et la cellule en croissance normale, il semble exister une différence fondamentale en ce qui concerne le développement du système de formation des protéines. Dans la cellule tumorale maligne, le mécanisme d'inhibition endocellulaire, qui limite normalement l'activité du système de formation des protéines, a plus ou moins cessé de fonctionner, conduisant à des altérations spécifiques du tableau cytochimique" (pp. 10-102). Faut-il souligner que les protéines en question ne sont pas celles obtenues à partir du raisin ou de la pomme, mais celles cuites ou cuites en cuisine et rejetées par les cellules normales ?

D'autres recherches scientifiques ont montré que la quantité de
Les graisses présentes dans les cellules cancéreuses sont supérieures à la normale, tandis que celles des vitamines et des minéraux sont inférieures à la normale.

Cowdry admet que « les cellules, malignes ou autres, sont de petits individus d'une complexité presque inconcevable. Chacune peut peut-être contenir jusqu'à 10 000 constituants biochimiques différents, allant des ions inorganiques aux protéines et nucléoprotéines les plus complexes, qui interagissent directement ou indirectement les unes avec les autres. ..l'équilibre des activités dans une cellule vivante, c'est-à-dire l'expression globale et manifeste de la vie de la cellule, doit être fonction à tout moment d'interactions cinétiques très complexes entre ces matériaux. Pour définir complètement l'état d'une cellule, il faut Il faudrait décrire en termes cinétiques les multiples relations en jeu. Puisqu'il n'est pas possible de déterminer quantitativement plus que

Machine Translated by Google

En prenant quelques variables à la fois, nous ne pouvons obtenir qu'une vision très limitée de l'ensemble de la situation complexe. Les formulations mathématiques traitant de systèmes à 4 ou 5 composants présentent d'énormes difficultés, sans parler de celles traitant de milliers de variables » (pp. 151-152). Ainsi, nos scientifiques, entre les mains desquels repose le destin de toute l'humanité, savent infiniment peu de choses sur les systèmes à 4 ou 5 composants. Cependant, malgré le manque de leurs connaissances, ils ignorent la nature qui a construit ces cellules complexes et ils font croire aux gens qu'au moyen de leurs propres calculs précis, ils peuvent déterminer les exigences qualitatives et quantitatives exactes de ces cellules. cellules en ce qui concerne les protéines, les graisses, les glucides, les vitamines, les minéraux, etc.

Ils vont même jusqu'à d'abord dédaigner la sagesse de l'ingénieur en chef en n'approuvant pas ce qu'il a ordonné, puis à concocter diverses substances dans leurs usines et à nous les offrir. Laissez le lecteur décider lui-même si ses actions sont risibles ou déplorables.

De nombreuses preuves ont été recueillies par des chercheurs scientifiques démontrant que la frugalité ou les restrictions alimentaires préviennent, ou du moins limitent, l'incidence et la croissance du cancer. Pendant la Première Guerre mondiale, dans le cadre du rationnement alimentaire sévère alors en vigueur au Danemark, en Russie, en Allemagne et en Autriche, les décès par cancer étaient moins nombreux qu'après l'abolition du rationnement à la fin de la guerre. De l'avis de Hindhede (1925), la suralimentation a contribué à cette augmentation ultérieure de l'incidence des décès.

Cowdry cite des exemples d'expériences menées sur des animaux : « McCay (1947) attribue à Moreschi (1909) le mérite d'avoir étendu les travaux de chercheurs britanniques antérieurs tendant à montrer que la restriction alimentaire prévient ou ralentit la croissance des tumeurs chez les animaux.
Les sarcomes transplantés par Moreschi chez des souris étaient à peu près proportionnés aux quantités de nourriture fournies. Les souris soumises à un régime alimentaire restreint vivaient plus longtemps et la transplantation de tumeurs chez elles était plus difficile que chez des souris entièrement nourries.

"McCay et ses associés ont réalisé des études tout à fait remarquables sur les rats sont retardés en réduisant l'énergie du régime alimentaire à celle adéquate pour l'entretien, mais insuffisante pour la croissance. Un groupe s'est ainsi tenu

Machine Translated by Google

jeune pendant plus de 700 jours et un autre plus de 900 jours sans pouvoir atteindre la maturité, bien que la durée de vie moyenne de cette espèce de rat dans les conditions habituelles soit d'environ 600 jours. Lorsqu'on leur donne suffisamment de calories, les rats retardés mûrissent et peuvent vivre un total de 1 400 jours ou plus, soit plus du double de leur durée de vie normale » (pp. 394-395). Encore une fois, selon McCay, Sperling et Barnes (1943), « le développement de tumeurs était négligeable chez les rats dont la croissance était retardée jusqu'à ce qu'on leur ait permis d'atteindre la maturité » (p. 396). Quels résultats merveilleux ne seraient pas obtenus si ces rats étaient nourris avec un régime restreint composé exclusivement d'aliments crus.

D'autres expériences ont montré que 150 cas de tumeurs se sont développés chez 198 rats nourris avec un régime "normal", contre seulement 38 tumeurs parmi 200 rats attardés - animaux partiellement privés du régime dit normal. Jusqu'à quand l'homme devra-t-il persister à considérer comme normal un régime alimentaire qui provoque un massacre aussi impitoyable et raccourcit plusieurs fois la durée de la vie ?

Des efforts ont été faits à plusieurs reprises pour élucider la relation entre le poids corporel et la mortalité par cancer en se référant aux statistiques d'assurance-vie. En 1913, un comité conjoint de l'Association of Life Insurance Medical Director et de l'Actuarial Society of America a traité 774 672 polices souscrites par des hommes âgés de 20 à 62 ans. On a alors constaté que pour les hommes souscrits à une assurance entre 30 et 44 ans, les taux de mortalité par cancer étaient de 37 personnes en surpoids, de 32 ans pour ceux de poids standard et de 24 ans, pour ceux qui avaient un poids insuffisant, calculés pour 100 000 habitants. Pour le groupe plus âgé de 45 ans et plus, le

les taux correspondants étaient respectivement de 156, 144 et 120. Selon les dossiers de l'Union Central Life Insurance Company, analysés en 1932, les taux de mortalité par cancer, allant de 25 pour cent ou plus de surpoids à 50 pour cent d'insuffisance pondérale : 143, 138, 121, 111, 114 et 95, le chiffre de 111 se référant au poids « normal ». Plus récemment encore, selon le Bulletin statistique de la Metropolitan Life Insurance Company (1951), la mortalité des hommes en surpoids due aux maladies cardiovasculaires et rénales

Machine Translated by Google

était encore deux fois moins élevé que la norme et celui du diabète était environ quatre fois supérieur à la norme. Ce sont les bienfaits que le faux homme accorde à l'humanité.

Entre 1900 et 1950, l'augmentation des taux de mortalité due aux maladies cardiovasculaires et au cancer aux États-Unis d'Amérique a été la suivante. En 50 ans, le taux de mortalité par cancer est passé de 64 à 139,6 pour 100 000 habitants, tandis que celui des maladies cardiovasculaires est passé de 244 à 478,1. Au total, en 1950, sur 803,9 décès pour 100 000 habitants dus aux dix principales causes, les maladies cardiovasculaires et le cancer représentaient 617,7. Les derniers chiffres disponibles, qui datent de 1964, sont encore plus significatifs. Le taux de mortalité par cancer s'élève désormais à 151,3, tandis que celui des maladies cardiovasculaires s'élève à 508,6, ce qui donne un chiffre combiné de 659,9 sur un total de 939,7 pour l'ensemble du monde. causes. Tels sont les résultats étonnants du « progrès » de la médecine ; le résultat choquant de la multiplicité des médecins, des hôpitaux et des médicaments ; les produits inévitables du « raffinement et de la purification » des denrées alimentaires. On peut très bien imaginer l'état des choses si le « progrès » actuel se poursuit pendant encore 50 ans.

Selon les statistiques officielles des États-Unis d'Amérique pour 1964, seulement 1,4 pour cent du nombre total de décès étaient imputables à « des symptômes, une sénilité et des conditions mal définies ». Dans cette catégorie, la sénilité n'est bien entendu qu'une simple conjecture, car parmi ceux qui consomment des aliments cuits, personne n'atteint la vieillesse. Alors que dans des conditions vraiment civilisées ! sauf accidents et mésaventures, toute l'humanité mourrait à un âge avancé.

Parmi les animaux sauvages vivant en milieu naturel, l'apparition du cancer est inconnue. Cependant, après avoir soumis des singes captifs à de la nourriture dégénérée pendant des périodes prolongées, il a été possible d'observer une ou deux tumeurs ressemblant à un cancer. "Le seul grand groupe d'organismes pour lequel les signes d'apparition occasionnelle de cancer sont totalement absents habite les profondeurs de l'océan", déclare Cowdry (p. 196). C'est parce que les mains destructrices de l'humanité n'ont pas

Machine Translated by Google

les a atteint. Leur immunité est d'autant plus remarquable que leur monde est bien plus vaste que le nôtre, tant en superficie qu'en population.

Comme nous l'avons dit, au cours de leurs recherches, les scientifiques se retrouvent confrontés aux causes fondamentales du cancer, les examinent et les confirment, et pourtant ils les ignorent avec une totale indifférence, comme si leur quête était autre chose. "L'idée selon laquelle certains composants alimentaires ingérés en quantités excessives, ou par leur absence, peuvent provoquer le cancer chez l'homme, gagne du terrain à partir d'une autre source.

Des modifications expérimentales dans le régime alimentaire des animaux pourraient différence dans la présence ou l'absence de cancer qui s'ensuit » (p. 220).

Ils perçoivent même directement les effets des aliments naturels. Cowdry est assez explicite sur ce point : « Enfin, le fait commence à apparaître qu'il y a moins de prédisposition au développement de tumeurs chez certains animaux lorsqu'ils sont nourris avec des aliments naturels que lorsqu'ils sont nourris avec des aliments hautement purifiés. Silverstone, Solomon et Tannenbaum (1952) observé que moins d'hépatomes bénins se développaient chez les souris mâles DBA soumises à un régime Purina Laboratory Chow composé principalement d'aliments naturels que chez d'autres souris soumises à un régime composé de composants semi-purifiés, principalement de la caséine, de la fécule de maïs, de l'huile de coton partiellement hydrogénée, des vitamines synthétiques et un mélange de sel. De plus, les régimes semi-purifiés donnés aux souris mâles C3H ont favorisé le développement d'hépatomes bénins. La différence dans le développement des tumeurs est corrélée à des différences notables dans l'apport calorique, dans le poids corporel ou dans la proportion de protéines, de graisses, de vitamines et minéraux dans l'alimentation. Les auteurs prennent soin de souligner qu'il ne faut pas supposer que d'autres types de tumeurs réagissent différemment » (pp. 403-404).

"Engel et Copeland (1952) ont découvert que les rats sevrés AES et Sprague Dawley nourris avec des aliments naturels (régimes de base) développaient moins de tumeurs mammaires induites par le cancérigène, le 2-acétylaminoflurène, que ceux nourris avec des régimes semi-purifiés. La différence était considérable" (p. 404).).

Machine Translated by Google

Le lecteur a sans doute observé quel type de nourriture ils donnent aux souris expérimentales : des matériaux hautement purifiés comme la caséine, l'amidon, l'huile de coton, les vitamines et les sels synthétiques. Le mélange de ces substances est qualifié à tort de « régime alimentaire normal » par les chercheurs. Ils collectent des souris 100 % indemnes de cancer dans les champs et les emprisonnent dans des cages, traitent les pauvres créatures comme des enfants « délicats », les croisent entre elles, les nourrissent avec le « régime normal » et, après quelques générations, les transforment en ce qui ils appellent « des souches purement consanguines de souris ».
Selon eux, ces « souches consanguines de souris » se trouvent dans un état pathologique particulier, dans lequel jusqu'à 80 pour cent de certaines souches sont sensibles aux tumeurs « spontanées » de « causes inconnues ». Tous les mangeurs cuits sont dans un état pathologique exactement similaire.

Voyons maintenant si les scientifiques sont capables d'en tirer des conclusions utiles. conclusions tirées des preuves frappantes ci-dessus. La réponse est malheureusement négative. En fait, Cowdry s'efforce de rejeter les données les plus précieuses, de peur qu'aucun de ses lecteurs ne soit assez stupide pour songer à renoncer à l'une ou l'autre des innombrables variétés d'aliments et de boissons, qui sont communément considérées comme les crises de civilisation. Voici ce qu'il dit : « La prudence s'impose dans la lecture des données sur le cancer humain chez les animaux, en particulier en ce qui concerne l'alimentation. L'homme, sauf au niveau proche de la famine, est un mangeur omnivore habitué à l'ingestion d'une grande variété d'aliments. rassemblés dans de nombreuses régions du monde, tandis que les animaux sont habitués à des régimes alimentaires plutôt uniformes et simples d'origine locale » (p. 220). Laissons le lecteur juger par lui-même de l'énorme erreur de l'auteur.

"En admettant des susceptibilités héréditaires au cancer artificiellement accentuées chez ces souches de souris isolées, choyées et protégées, étroitement consanguines, comment alors les cancers sont-ils réellement produits chez elles ?" » demande Cowdry (p. 350), sans parvenir à trouver de réponse à la question.

"La reconnaissance d'une forte susceptibilité héréditaire spécifique à certains organes chez certaines souches de souris met en évidence notre ignorance quant à la nature des cancérogènes auxquels les cellules sont sensibles. Ces souris mènent une existence très abritée dans des cages. Elles sont généralement gardées dans des environnements climatisés.

Machine Translated by Google

pièces et leur régime alimentaire est remarquablement constant. Ils ne sont exposés à aucun cancérogène physique, chimique ou biologique connu » (pp. 349-350). Cowdry ferme délibérément les yeux sur le fait que les véritables cancérogènes physiques, chimiques et biologiques sont les conditions mêmes qu'il a lui-même créées pour ces pauvres souris. Il s'agit notamment de les priver de leur environnement naturel et de leur nourriture, de les isoler et de les enfermer dans des cages isolées, de les abriter, de les chouchouter et de les protéger, de les reproduire artificiellement, de les maintenir tranquilles dans des pièces climatisées et de les nourrir avec de la caséine, de la fécule de maïs, de l'huile de coton, vitamines et sels synthétiques.

Ailleurs, Cowdry apporte deux tableaux de données expérimentales pour montrer des modifications dans le développement du cancer par altération (a) des protéines alimentaires et des acides aminés essentiels et (b) des vitamines B alimentaires. Il fait ensuite les commentaires suivants : « Les vitamines et les acides aminés essentiels peuvent modifier la production de cancer... Il est difficile d'expliquer ces résultats et d'autres. Il ne faut pas présumer qu'une substance alimentaire particulière en carence ou en excès agit directement sur les tissus dans lesquels le changement néoplasique a lieu » (p. 401). Il s'agit clairement d'un rejet des données disponibles. Cela revient à dire que le fonctionnement satisfaisant ou insatisfaisant d'une usine ne doit être supposé avoir aucun rapport avec l'harmonie ou la disharmonie des matières premières qui lui sont fournies.

"Il serait tout à fait prématuré de concocter un régime préventif contre le cancer pour l'homme sur la base de ces découvertes, comme Greenstein (1947) l'a justement prévenu", écrit Cowdry, puis il ajoute : "D'une part, la durée de vie humaine est bien plus longue que celle de ces des animaux expérimentaux, que l'adhésion à un régime alimentaire aussi hypothétique ne serait pas réalisable pendant les nombreuses années, s'élevant dans certains cas près d'un quart de siècle, de périodes de latence dans la carcinogenèse" (p. 401).
Néanmoins, « une sous-alimentation prolongée chez les animaux réduit définitivement l'incidence de plusieurs types de tumeurs spontanées » (p. 429).

"Les données disponibles portent principalement sur l'incidence des tumeurs et non sur leur taux de croissance après leur démarrage. Les quelques cas dans

Machine Translated by Google

dont la croissance est modifiée par des facteurs alimentaires ne sont pas des preuves suffisantes sur lesquelles fonder des mesures thérapeutiques dans l'état actuel de nos connaissances » (p. 402). Il nous semble que Cowdry ne s'intéresse pas à la réduction de l'incidence des tumeurs ; il s'intéresse seulement dans le problème de trouver des mesures thérapeutiques pour guérir le cancer et cela non pas par la rectification de nos habitudes alimentaires, mais par l'intermédiaire d'une pilule fantaisiste ou autre.

Il est intéressant de savoir quand et où les scientifiques comprendront enfin les véritables causes du cancer. Jusqu'à présent, ils ont découvert quelque 400 "agents cancérigènes", à propos desquels Cowdry dit: "Dans probablement moins d'un pour cent des cancers auxquels les médecins sont confrontés, les véritables cancérogènes, ou une combinaison de cancérogènes, sont détectables" (p. 390). En revanche, nous avons déjà vu comment un régime « normal » (non naturel) favorisait les tumeurs chez 80 souris sur 100 sans cancer dans un cas et 150 sur 198 dans un autre cas. La restriction partielle de ce régime a réduit ces 150 tumeurs à 38 ; son rationnement a considérablement inhibé la fréquence du cancer parmi des nations entières et son remplacement par une alimentation naturelle a eu tendance à empêcher complètement le développement du cancer. On aurait pu s'attendre à ce que Cowdry considère désormais l'alimentation naturelle comme la réponse au problème de la lutte contre le cancer et arrête de gaspiller. Il consacre son temps à des recherches futiles sur tous les autres agents cancérigènes. Au lieu de cela, il n'est même pas prêt à placer la seule cause du cancer, une alimentation défectueuse, parmi ses autres facteurs cancérigènes. Il le qualifie de simple facteur "modificateur" et le sous-estime par des arguments Toujours intrigué par le comportement des cellules malignes, il écrit (p. 43) :

"Il va presque sans dire qu'un Aristote, ou un Darwin, s'il étaient avec nous aujourd'hui, pourraient être en mesure de rassembler tous les faits tels que nous les connaissons sur les cellules cancéreuses et de fournir une explication de leur comportement malin. Peut-être que dans les années à venir, cela sera fait et nous nous demanderons pourquoi nous sommes restés aveugles si longtemps. En attendant, nous faisons des progrès hésitants en apprenant un peu ici et là." Mais je tiens à souligner que ni un Aristote n'est nécessaire ici, ni un Darwin. Il suffit que Cowdry sorte des limites de son laboratoire et, oubliant un instant son existence, pour diriger son regard vers le

Machine Translated by Google

les étoiles, le soleil, la lune, les arbres et les fleurs, pour se plonger mentalement dans leurs mystères et percevoir avec quelle régularité précise le monde entier tourne. Un scientifique peut-il détruire ce monde et construire son propre monde à sa place ? Les scientifiques détruisent ce monde vivant et en mouvement et présentent à l'humanité un monde qu'ils ont eux-mêmes construit, avec leur pain, leurs acides aminés, leurs vitamines artificielles et leurs sels synthétiques. Il est intéressant de savoir si, après avoir lu ces lignes, les scientifiques placeront encore leurs propres connaissances au-dessus de la sagesse de la nature terrestre.

Cowdry énumère plus loin un grand nombre de cas de disparition spontanée de tumeurs malignes et tire finalement les conclusions suivantes (p. 545) :

"1. Certains cancers primitifs très petits apparaissent parfois en grandes nombres dans le sein, la prostate et l'utérus. Beaucoup d'entre eux ne se développent pas, restent latents pendant des années ou régressent complètement spontanément.

"2. Des altérations, généralement temporaires, de la taille des cancers bien développés ne sont pas rares. Celles-ci peuvent être provoquées par l'action de nombreux facteurs affectant le volume des cellules malignes et du stroma.

"3. Des altérations inexpliquées du type de tumeurs malignes se produisent parfois sans raison évidente.

"4. Il existe plusieurs exemples enregistrés de disparition de neuroblastomes chez les enfants. Dans certains d'entre eux, cela est corrélé à une différenciation progressive des cellules malignes pour des raisons inconnues.

"5. Quelques cas vérifiés de régression complète des cancers ont été décrits qui ne peuvent être attribués au traitement administré. Évidemment, certains types de cellules malignes sont, dans des cas extrêmement rares, contrôlés par des mécanismes physiologiques. »

Quelle pourrait être la cause de la régression spontanée des tumeurs, sinon un changement fortuit et imperceptible dans les habitudes alimentaires du patient ? Il ne peut y avoir qu'une seule méthode pour réussir

Machine Translated by Google

traitement du cancer. La tumeur doit d'abord être privée d'aliments dégénérés, puis elle doit être littéralement affamée et tuée en réduisant au minimum l'apport de nutriments, même naturels. En cas de nécessité, les cellules normales peuvent également être maintenues dans un état de semi-famine pendant un certain temps. Après la disparition de la tumeur, ils peuvent facilement retrouver leur ancienne force.

Le travail et les dépenses liés à la préparation des aliments cuits sont Rien que du pur gaspillage

Comme nous l'avons déjà vu, le véritable homme ne vit que de nourriture crue. Tous les aliments cuisinés et les boissons consommés dans le monde sont perdus sans but. L'argent dépensé pour eux est gaspillé en vain. À première vue, cette affirmation peut paraître incroyable, mais c'est la simple vérité, dont j'ai obtenu la preuve par ma propre expérience personnelle.

Au début, nous pensions qu'il fallait augmenter le nous avons consommé des aliments crus dans la même proportion que nous avons réduit la consommation d'aliments cuits, mais nous avons vite compris que nous nous trompions. Bien qu'au début il y ait eu une demande assez importante d'aliments naturels pour restaurer les pertes persistantes subies par l'organisme et reconstruire les organes en les renforçant avec de nouveaux compléments de cellules actives, cette demande a ensuite diminué régulièrement.

Nous avons également été surpris par la petite quantité de nourriture consommée par notre fille Anahit. Sa mère, avec sa peur préconçue de la malnutrition, la forçait à manger davantage, mais l'enfant refusait obstinément de le faire. Peu à peu, il m'est apparu que les fruits et les céréales à l'état brut sont des nutriments extrêmement concentrés et de la plus haute qualité et que, par conséquent, une très petite quantité d'entre eux satisfait pleinement aux besoins de notre organisme. C'est pourquoi un enfant qui mange des crudités ne devrait jamais être obligé de manger plus qu'il ne le souhaite. Ce n'est pas un conte de fées quand nous entendons parler d'une personne vivant pendant des mois avec un rendez-vous ou une noix par jour.
Les cuisiniers peuvent se régaler d'assiettes de plats cuisinés, car ceux-ci ne contiennent aucun aliment au sens plein du terme.

Machine Translated by Google

Les animaux herbivores consomment à leur tour d'énormes quantités d'herbe, car cette herbe est en grande partie composée de fourrage grossier ; les véritables nutriments qu'il contient sont dispersés et en quantités très rares.

Ces animaux vident leurs intestins de masses de fourrage plusieurs fois par jour, alors que le mangeur cru normal ne ressent le besoin que d'un seul mouvement par jour. Des flatulences excessives, la présence de restes de fruits non digérés dans les selles et le besoin d'aller à la selle plus d'une fois par jour sont des signes de suralimentation, que le mangeur cru tempéré doit absolument éviter. La quantité de fruits que je mange habituellement n'est pas supérieure à celle consommée par tout mangeur cuisiné amateur de fruits. A cela j'ajoute une assiette de salade de maïs par jour, qui sert à combler le déficit nutritionnel qui existe chez tous les mangeurs cuisinés, dû à une insuffisance d'aliments naturels. Dans ce repas simple, il n'y a bien sûr pas de place pour toute la nourriture dégénérée que je consommais autrefois.

Que se passerait-il si le monde entier revenait soudainement à la raison et adoptait les lois naturelles de la nutrition ? Même si la production de fruits restait à son niveau actuel, après avoir donné à chacun une assiette de légumes ou de salade de maïs par jour et satisfait ainsi pleinement aux besoins nutritionnels du monde entier, il resterait comme excédent non désiré tous les aliments d'origine animale, le sucre, le thé, le café, le cacao, les boissons alcoolisées et non alcoolisées, le tabac, la margarine, ainsi que la plus grande partie des légumineuses et des céréales consommées aujourd'hui.

Voyons maintenant ce qui arrive, après tout, à toute cette nourriture dégénérée qui est consommé dans le monde à l'heure actuelle. En fait, il est éliminé de trois manières.

1.En raison d'un déficit en complément de cellules spécialisées, le l'homme réel est obligé de tolérer la présence d'un certain nombre de cellules parasitaires formées à partir d'aliments cuits, afin de maintenir l'encombrement minimum de ses organes et systèmes.

2. Une énorme quantité de nourriture dégénérée est consommée par le faux homme.

Machine Translated by Google

3. Indépendamment du fait que l'individu soit constitué d'un seul corps ou d'une combinaison de deux corps (comme le montre sa relative maigreur ou son embonpoint), la partie superflue de la nourriture, qui est introduite dans l'organisme par voie de dépendance et qui dépasse le pouvoir d'assimilation des cellules, brûle simplement et quitte le corps par divers canaux. La quantité de nourriture ainsi gaspillée représente une proportion énorme de la consommation totale de denrées alimentaires.

L'aspect le plus déplorable de la question est le fait que les cellules spécialisées dépensent une grande partie de l'énergie qu'elles tirent des nutriments naturels pour décomposer les aliments du faux homme, les absorber dans la circulation sanguine, assurer le bon fonctionnement de l'organisme. des organes excréteurs et chasser hors de l'organisme les effets nocifs des aliments cuits. Par exemple, après avoir travaillé sans relâche toute la journée, les cellules actives ont droit à un peu de repos ; au lieu de cela, ils sont obligés de rester au lit jusqu'au lever du jour afin d'expulser de l'organisme les calories supplémentaires introduites avidement dans le corps par le faux homme.

Dans le passé, j'étais plongé dans la gourmandise et la dépendance à la viande à un degré extraordinaire. En conséquence, j'ai souffert d'insomnie toute ma vie. Je ne me souviens pas m'être endormi avant minuit ni m'être réveillé assez tôt pour voir le lever du soleil. Je restais éveillé jusqu'à trois ou quatre heures du matin et je me levais à huit ou neuf heures avec la tête lourde. Heureusement, après avoir adopté le régime cru, mes insomnies ont complètement disparu, mais si jamais j'essaie de manger un gros dîner le soir, je suis obligé de rester éveillé jusqu'au lever du jour. Depuis l'âge de 2 ans, Anahit ne se réveille jamais la nuit.

Les vitamines et les sels présents dans les aliments cuits sont faux, morts, déséquilibrés et nocifs. Les aliments cuits ne sont que des matériaux de construction brisés et un mauvais combustible ; Les cellules inutiles formées à partir de ces matériaux de construction constituent une charge indésirable pour les cellules normales. La chaleur obtenue à partir d'un tel combustible est excessive et nocive, tandis que l'énergie générée par celui-ci (énergie motrice) est superflue et sans valeur. Cette énergie met en mouvement sans but les moteurs de l'usine en dehors des heures de travail ; cela force le cœur à travailler au double de son rythme norma

Machine Translated by Google

perturbe le repos dont les mécanismes vitaux de toute l'usine ont cruellement besoin, les fatiguant et les usant en vain. L'insomnie est un exemple de ses effets néfastes.

Que se passe-t-il lorsque des médecins peu avisés développent des méthodes pour réduire l'obésité ? Ils envisagent une restriction totale de la consommation quotidienne de nourriture, à la suite de laquelle leurs listes d'aliments interdits incluent des aliments essentiels et hautement nutritifs comme les noix, les amandes, les raisins secs, les dattes, les figues et les bananes. En d'autres termes, ils réduisent le poids de la personne traitée au prix de l'émacier et de l'affaiblir d'autant plus, et donc de nuire gravement à sa santé. Dans de tels cas, par la réduction des aliments dégénérés, le faux homme perd seulement une partie de son carburant superflu, tandis que par la restriction des aliments naturels, les cellules normales sont privées de certains nutriments extrêmement essentiels. Il s'ensuit donc que le faux homme reste ferme à sa place, tandis que le vrai homme est d'autant plus émacié.

Nous rencontrons un exemple très amusant de l'effet des restrictions régime alimentaire pendant l'étude du cancer. En discutant de cette question, Cowdry déclare : « Il est évident que la réduction de l'incidence du cancer du sein, provoquée par les restrictions alimentaires, est liée à une diminution de l'activité ovarienne chez la souris » (op. cit. p. 398). Que voulons-nous de plus ? La cause du cancer du sein a ainsi été découverte. Il reste désormais aux médecins à arrêter complètement l'activité ovarienne chez la femme afin de la sauver entièrement du cancer des glandes mammaires.

Mais il existe sûrement une explication assez simple de ce qui se passe réellement. La LIMITATION IMPENSÉE de l'apport calorique a deux effets contraires sur l'organisme. D'une part, la consommation limitée d'aliments dégénérés inhibe la formation de cancer, tandis que, d'autre part, la consommation réduite d'aliments naturels perturbe l'activité normale des ovaires.

La science médicale est pleine de contradictions déplorables. Lorsqu'un telle maladie attire vers elle les courants nocifs d'aliments non naturels, l'organisme du malade acquiert une immunité partielle contre telle autre maladie. Par exemple, les personnes souffrant de diabète,

Machine Translated by Google

l'artériosclérose et certaines maladies infectieuses sont moins sujettes au cancer.
Des expériences insensées ont même été réalisées pour soumettre les gens à l'influence de diverses bactéries dans le but présumé de prévenir le cancer.
La même chose se produit à une plus petite échelle lors des vaccinations, où, en provoquant des formes plus bénignes d'une maladie, les enfants sont protégés contre des attaques graves ultérieures. Dès que les hommes décideront de protéger la santé de leurs enfants par des lois naturelles, de telles mesures contre nature deviendront inutiles, des enfants innocents seront libérés des vaccins dangereux et la vaccination entrera dans l'histoire.

Les expériences montrent qu'une fois que le faux homme a été appelé existence, les restrictions alimentaires partielles ne sont pas en mesure de freiner son développement. Même une dégénérescence de 10 à 15 pour cent des aliments suffit à le maintenir en vie. L'homme sensé devrait se garder de fournir à ce monstre un seul grain de nourriture. J'ai complètement débarrassé les articulations de mes pieds de toutes concrétions goutteuses, mais si à un moment donné j'ai l'occasion de manger de la viande, quelques heures plus tard des coups de marteau m'informent que de l'acide urique a pénétré dans les articulations de mes gros orteils. J'avais souvent l'habitude de faire ces expériences au cours des premières années de mes études sur l'alimentation cr
Evidemment, les sites débarrassés de l'acide urique sont encore vides et les voies qui y mènent sont grandes ouvertes. Dès qu'un morceau de viande est introduit dans l'organisme, il se transforme en acide urique, qui s'empresse alors d'occuper la place qui lui est réservée.

Les cellules du faux homme ne reculent pas non plus facilement. Ils mentent en embuscade, à moitié mort, mais en attente. A peine un morceau de nourriture dégénérée leur parvient-il qu'ils commencent à renaître et à se multiplier.
Le contrôle du poids corporel devrait être entièrement confié aux aliments naturels. Celui qui suggère que trop mincir n'est pas bon pour la santé vous recommande en effet de nourrir et de nourrir des dizaines de kilos de cellules malades et parasitaires afin de maintenir la rondeur de votre corps. En même temps qu'elle tue le faux homme, la nutrition naturelle augmentera, lentement mais sûrement, le poids du vrai homme jusqu'au niveau normal exigé par la nature.

Machine Translated by Google

Après s'être débarrassé de ces masses de chair inutiles, l'homme qui auparavant chargeait son corps de 40 à 50 kilos de cellules malades et ne pouvait gravir une marche sans l'aide d'un support, pourra désormais gravir les montagnes en courant sans broncher. Une telle personne ne devrait jamais s'inquiéter de sa perte de poids rapide ; au contraire, il devrait s'en réjouir. Une personne sensée ne devrait pas tolérer un seul grain de chair inutile sur son corps. Bref, chacun devrait enfin comprendre qu'en introduisant dans son corps chaque morceau de nourriture cuite, il nourrit le faux homme, son ennemi impitoyable, son bourreau insensible ; il souffre de toutes les maladies connues et inconnues ; il ouvre la voie à sa propre mort.

De l'avis d'un mangeur cuisiné, il faut bien manger pour rester en bonne santé. Selon lui, un estomac vide signifie un corps affamé. Il ne sait pas que l'homme au ventre plein est en réalité un homme malade. Son estomac a du mal à expulser à temps les aliments non naturels. L'estomac du mangeur cru, au contraire, est toujours vide ou, en tout cas, il est si léger qu'il n'y sent la présence de rien. Il sent la plénitude de ses intestins, car c'est là que la nourriture qu'il a mangée est immédiatement transférée. Même l'excès de nourriture ne reste pas longtemps dans son estomac ; il passe rapidement dans les intestins et, digéré ou non, quitte l'organisme sans causer le moindre dommage à l'organisme.

Par conséquent, aucun gaz n'est jamais généré dans l'estomac d'un animal cru. mangeur. Si une quantité excessive de nourriture est consommée, des gaz peuvent être générés dans les intestins, mais ils ont tendance à quitter le corps par la voie normale. Le mangeur cru voit d'autant plus clairement la différence entre les deux systèmes d'alimentation qu'il s'efforce de manger un bon dîner après quelques mois d'abstinence. C'est alors qu'il se demande comment il a pu traîner une existence aussi maladive et misérable et considérer ce mode de vie dégoûtant comme normal.

La médecine du mangeur cuisiné est une médecine entièrement Science erronée

Machine Translated by Google

Comme nous l'avons vu, les maladies naissent de la dissipation des matières premières essentielles à l'usine humaine. Par conséquent, la santé ne peut être rétablie que si l'intégrité de ces matériaux est restaurée. Mais quelle est la base de toute l'activité de la science médicale moderne ? Que font exactement les médecins ? Ils tentent en vain de restaurer cette intégrité au moyen d'aliments dégénérés, de vitamines artificielles, de sels, d'hormones et d'une multitude de concoctions empoisonnées, et en même temps ils enlèvent et rejettent des glandes et des organes entiers qui sont devenus irrémédiablement endommagés et incapables de fonctionner. résultat de la désintégration des matières premières naturelles.

L'humanité entière vit dans un état d'ignorance terrible. De l'avis de Pour les mangeurs de plats cuisinés, la consommation de choses cuites est quelque chose de tout à fait naturel, tandis que se nourrir selon les lois de la nature est une expérience, et en plus une expérience dangereuse. En réalité, les hommes ont involontairement détruit l'ÉQUILIBRE PARFAIT développé par la nature, et depuis des milliers d'années ils font des EXPÉRIENCES INsensées au moyen d'aliments cuits, de préparations artificielles et de substances vénéneuses pour trouver un nouvel équilibre, leur propre équilibre. Les résultats immédiats de ces expériences sont les nombreuses maladies qui prévalent aujourd'hui dans le monde.

Quand j'invite à adopter le cru, je ne propose pas une nouvelle expérience. Au contraire, je les exhorte à mettre un terme aux expériences absurdes qui sont toujours en cours et à revenir au mode de vie naturel.

Ainsi, à condition qu'il ne soit pas dénué de bon sens, le lecteur ne doit pas attendre que d'autres réalisent cette « nouvelle expérience » et l'informent du résultat. Il devrait immédiatement arrêter ses expériences dangereuses et se tourner vers un mode de vie normal.

Les produits finaux de toutes ces expériences, les chefs-d'œuvre de les laboratoires de recherche de l'homme, sont les pilules et les poudres avec lesquelles les scientifiques souhaitent nourrir le monde, tandis que les chefs-d'œuvre du laboratoire de la nature sont le blé, la noix et la pomme. Nous devons tous faire un choix entre ces deux. Tous les aliments cuits sont des substances artificielles

Machine Translated by Google

privés de leurs qualités naturelles. Ils ont autant de valeur nutritive que les comprimés de vitamines et les extraits alimentaires largement annoncés.

Il existe de nombreuses espèces d'êtres vivants, ils n'ont ni médecins, ni hôpitaux ni pharmacies, mais, à l'exception de ceux qui sont sous la garde de l'homme, ils vivent sans succomber à la maladie et accomplissent leur propre durée de vie correspondant à leur capacité physique. constitutions, variant de quelques jours à des centaines d'années. Grâce à la structure parfaite de son corps, l'être humain devrait vivre une vie plus longue et en meilleure santé que toute autre créature sur cette terre. Même en l'absence d'une alimentation entièrement crue, il existe des cas où des hommes peuvent atteindre l'âge de 150 à 180 ans, simplement en vivant dans des conditions permettant d'éviter une dégénérescence extrême des aliments. Le fait même que la plupart des gens vivent moins est une indication claire que quelque chose ne va pas dans leur mode de vie. Les animaux se nourrissent principalement de feuilles vertes et de tiges de plantes. L'humanité dispose des nutriments les plus sains et concentrés de la plus haute qualité qui, après avoir traversé les feuilles et les tiges, les troncs et les branches de ces plantes, se sont réunis dans leurs graines et leurs fruits.

Le moment est venu pour les biologistes d'admettre qu'ils ont dévié du bon chemin et qu'ils mènent leurs recherches dans de mauvais endroits. Ils doivent admettre, en outre, qu'il n'est pas possible de compenser les pertes en éléments nutritifs naturels par des préparations artificielles ; que les poisons n'ont pas la capacité de restaurer les dégénérescences des divers organes ; que nos organes et glandes sont des parties inséparables de notre corps et qu'ils ne doivent donc pas être mutilés ou retirés. Aujourd'hui, je leur montre une méthode très simple et facile pour soulager le corps humain de toutes les maladies de manière efficace et concluante. C'EST LA DESTRUCTION DES CELLULES MALADES ET INUTILES DU CORPS, EN COUPANT L'APPROVISIONNEMENT EN ALIMENTS NON NATURELS, ET LEUR REMPLACEMENT PAR DES CELLULES SAINES ET SPÉCIALISÉES PRODUITES À PARTIR DE NUTRIMENTS NATURELS. Pour être pleinement convaincu du bien-fondé de mes arguments, il leur suffit de quelques mois de travail.

Machine Translated by Google

Quel devrait être l'objectif des médecins et des biologistes, sinon la libération de l'humanité contre la maladie ? Manger cru est le moyen d'atteindre cet objectif.

Ils doivent déclarer sans délai s'ils souhaitent effectivement voir un un monde exempt de maladies. S'ils peuvent prouver que leurs propres calculs sont plus précis que ceux faits par la nature et que les mangeurs crus du monde entier succombent à des maladies au lieu de recouvrer la santé, je me retirerai immédiatement de l'arène en compagnie de mes livres et je me retirerai alors de l'arène. tais-moi. Sinon, ils ne peuvent sûrement pas forcer l'humanité à supporter des maladies simplement pour garder ouvertes les portes des hôpitaux et des pharmacies.

Ils doivent se réconcilier avec l'idée que désormais le la préparation des aliments cuits et leurs recommandations seront considérées comme des crimes contre l'humanité dans son ensemble, et les "traitements" au moyen de poisons comme la sorcellerie de l'ère du cuisiné. Des médecins sages et humains mettraient immédiatement fin à ces recommandations et inviteraient les gens à se soumettre aux ordonnances de la nature. Les mains du médecin qui a encore une étincelle de conscience dans le cœur devraient trembler en écrivant les noms de substances vénéneuses et de vitamines artificielles, et ses lèvres devraient frémir en prononçant les noms d'aliments cuits. Leurs opérations reviennent à condamner à mort des innocents. Que cela soit également compris par tous les parents.

Peut-être que certains de mes lecteurs n'apprécieront pas mon ton d'écriture. Dans leur avis, mes expressions devraient être de préférence plus scientifiques (ornées d'une terminologie latine inintelligible pour la plupart des gens), plus conciliantes (plaisantes), plus sérieuses (hypocrites), plus compromettantes (sans scrupules), plus courtoises (menteuses) et plus délicates (défaitistes).). Mais je préfère être décisif, sincère et audacieux. Et c'est ainsi que je serai, même si je trouve le monde entier contre moi. Je suis convaincu que je serai soutenu par toutes les personnes sensées et justifié par les générations futures.

Quand je considère la recommandation de la soupe au poulet, le jaune de l'œuf, le foie frit ou la compote aux invalides, et surtout aux petits enfants, un acte criminel, je ne fais pas une accusation calomnieuse. Ni

Machine Translated by Google

est-ce que je pèche contre la vérité quand je considère comme de la sorcellerie toutes ces opérations médicales dans lesquelles, au lieu de nettoyer les vaisseaux sanguins du patient qui se trouve au seuil de la mort à l'aide de la nutrition naturelle, elles renforcent les muscles de son cœur et lui accordent lui redonnent une longue vie, ils élargissent ses vaisseaux par des irritants venimeux, stimulent les fonctions du cœur par « les coups de fouet », diminuent la quantité de sang par saignée ou dégénèrent et le diluent par des moyens artificiels. Bircher-Benner et un grand nombre d'autres scientifiques consciencieux ont également considéré de telles opérations comme de la sorcellerie, de la tromperie et de la bouffonnerie.

Je ne suis sûrement pas coupable d'impudeur lorsque, comptant sur mon Avec des moyens personnels extrêmement limités, je mène des investigations minutieuses et puis, sur la base de mes découvertes, je déclare que les cytologues sont coupables de folie lorsqu'ils brûlent d'abord des milliers de constituants nutritifs contenus dans des aliments naturels et soumettent les cellules à une dégénérescence extrême, puis gaspillent des millions d'argent public dans des tentatives vaines pour restituer à ces cellules TOUS LEURS MÉCANISMES ET FONCTIONS PERDUES par la découverte d'une SEULE SUBSTANCE ARTIFICIELLE.

Prenons comme exemple le médecin aux soins duquel j'avais confié mes deux adorables enfants. Tout d'abord, sous prétexte de faciliter leur digestion et de maintenir leurs forces, il leur interdisait les fruits crus et leur préconisait des compotes et des « repas nourrissants ». Plus tard, concernant les auto-intoxications et auto-infections résultant de ces recommandations comme le paludisme, il prescrivit des doses terrifiantes de quinine et, plus tard encore, au moyen d'innombrables examens et expériences, les « régimes » les plus rigoureux et d'énormes quantités de médicaments et de médicaments divers. Avec les antibiotiques modernes, il a privé les enfants de leurs dernières réserves d'énergie. Un tel médecin était sûrement coupable du CRIME LE PLUS ABOMINABLE, même s'il avait tout fait involontairement. Maintenant, pour qu'il ne récidive pas le même délit contre d'autres enfants, nous devons lui faire comprendre sa culpabilité et lui faire comprendre qu'il est coupable du crime le plus odieux. Si les médicaments qui

Machine Translated by Google

mes enfants pris en 14 ans étaient carrément utilisés, toute une armée serait complètement anéantie.

La situation est plus ou moins la même aujourd'hui. À l'ère de la science progrès, je vois encore de nombreux enfants pâles et faibles dont les mères recourent à toutes sortes d'encouragements et de menaces pour les forcer à manger du riz, de la viande, des œufs, du pain, du miel, du beurre et des pâtisseries, tout en leur interdisant strictement les concombres et les bananes pour « être indigestes », les cerises et les raisins pour « provoquer la diarrhée », et les mûres et les melons pour « provoquer la fièvre ». Comment puis-je tolérer avec indifférence cet état de choses déplorable ?

Tout le monde sait à quel point la structure de l'organisme humain est complexe. Un grain de maïs a exactement la même structure complexe. Lorsque nous le faisons germer, il devient un corps actif et prospère qui vit et respire comme un humain, sauf qu'il ne peut ni parler ni marcher. Les milliers de substances indispensables au fonctionnement régulier de tous les composants, grands et petits, de notre corps y sont accumulés dans les quantités requises et selon les calculs les plus précis. Lorsque nous transformons le blé vivant en pain, nous détruisons toutes les substances qu'il contient, à l'exception de ses cendres : l'amidon mort et le sucre. Imaginant que ces cendres sont de véritables aliments, la mère bien intentionnée les donne à son enfant, mais elle a peur de lui donner le blé vivant.

De même, tous les aliments cuits du monde, que les myopes considèrent comme une bonne nourriture, ne sont que des amas hétéroclites de cendres odoriférantes et très assaisonnées. Les vitamines et les lattes découvertes par les biologistes sont des substances non naturelles et sans vie.

Dès que la cellule végétale vivante est cuite, elle cesse d'être un aliment ; il sort de son état naturel et se transforme en quelque chose d'artificiel. Lorsqu'une mère donne à son petit bébé son premier pain, du lait en poudre ou d'autres produits cuits, elle commence à utiliser ces substances artificielles pour réaliser les expériences les plus impitoyables et les plus inhumaines sur son enfant.

L'erreur fondamentale de la science médicale réside dans sa déplorable myopie. Même un cytologiste aussi éminent que Cowdry le considère

Machine Translated by Google

des denrées alimentaires vivantes et parfaites comme le blé, les graines et les fruits comme étant « des régimes alimentaires plutôt uniformes et simples d'origine locale ». En revanche, il considère les tas de cendres colorées qui sont consommés par les hommes comme « une grande variété d'aliments provenant de nombreuses régions du monde » (op. cit. p. 220), et s'attend à ce qu'un Aristote vienne lui montrer le vraie différence entre les deux.

Tout en contestant fortement le système thérapeutique actuel, je ne supporte la haine contre personne. J'éprouve simplement un profond sentiment de pitié pour tous les hommes et toutes les femmes sans exception, car ils ont commis ces crimes contre leur propre personne, contre leurs proches et contre l'humanité, sans le savoir et sans réflexion. Mais ceux qui persisteront dans leurs erreurs après avoir lu ces lignes seront condamnés par tout être humain intelligent.

Le moment est désormais venu où les biologistes doivent choisir l'un des deux voies s'ouvrent à eux. Soit ils doivent accepter la sagesse infaillible de la nature et libérer l'humanité de toutes ses souffrances d'un seul coup, soit, ignorant les lois de la nature et se fiant uniquement à leur propre jugement, ils doivent considérer le pain blanc comme supérieur au blé vivant, considérer l'artificiel comme étant supérieur au blé vivant. préférable au naturel, et persistent dans leurs expériences néfastes comme avant. Quel sera alors le résultat ? Supposons que la situation actuelle se poursuive pendant encore quelques générations, période pendant laquelle la quantité de drogues a effectivement doublé ; le nombre de vitamines artificielles a quadruplé, chaque maison a été transformée en hôpital et chaque individu est devenu médecin. Que devrions-nous gagner de tout cela, alors que les médecins eux-mêmes succombent à la maladie plus souvent que toute autre catégorie de personnes et meurent généralement avant tout le monde ?

L'entière responsabilité d'avoir égaré le monde repose sur des spécialistes de premier plan : les biologistes chercheurs et les professeurs de médecine. Les médecins ordinaires ne sont pas à blâmer, car ils ne font que mettre en pratique ce que leurs professeurs leur ont enseigné. Aucun ingénieur n'est jamais chargé de l'entretien d'une usine avant d'avoir connu tous les détails de son fonctionnement. Il n'est certainement pas possible de remplir un groupe de personnes avec quelques bribes élémentaires de

Machine Translated by Google

connaissances, conjectures fantaisistes, hypothèses hypothétiques et théories contradictoires, puis accordez-leur la liberté totale de jouer avec la vie de leurs semblables au moyen de milliers de poisons, d'instruments de torture et d'ordres capricieux, et tout cela sans aucune permission ni entrave. Supposons un instant que tous les livres médicaux et toutes les encyclopédies du monde soient corrects. Alors; pour les mémoriser, un médecin aurait besoin d'une douzaine de vies et même alors, il ne serait pas capable de comprendre un millième des innombrables processus à l'œuvre dans l'organisme humain.

Si un patient atteint d'une maladie chronique consultait une centaine de médecins, il recevrait une centaine de prescriptions et de recommandations différentes. Car les médecins ne font que des expériences, et des expériences des plus coupables. Car ceux qui font aujourd'hui la sourde oreille à ces vérités manifestes ne pourront pas se débarrasser de leurs responsabilités demain. Lorsque les enfants d'aujourd'hui grandiront avec le temps et se retrouveront en mauvaise santé et en proie à des dépendances, ils demanderont des comptes à tous les biologistes, aux dirigeants du monde et à leurs propres parents, et exigeront de savoir quelles mesures ils ont prises lorsqu'ils lisez ces avertissements. Pensaient-ils encore que leur sagesse était supérieure à la nature ?

S'ils ne le pensent pas, ils doivent mettre un terme immédiat à la destruction des denrées alimentaires naturelles. C'est la ferme maîtrise de la Nature, qui n'admet aucun compromis. C'est la loi de tous les univers.

Mais aujourd'hui, l'humanité vit sous l'emprise totale de démons qui ont transformé cette terre en enfer. Ces diables, ayant revêtu les masques de belles demoiselles, se sont assis sur les tables et dans les plats des hommes ; ils se sont couchés sur son visage et sur son menton, sur ses bras et sur ses jambes, sur son cou et sur ses épaules, et depuis leurs positions avantageuses, ils se moquent impudemment de ses sens. Ils ont pénétré dans son corps et se sont logés dans son cœur et son âme.

Machine Translated by Google

L'homme « civilisé » d'aujourd'hui ridiculise l'idolâtrie des temps passés, mais il ne se rend pas compte qu'il est un idolâtre bien pire que les idolâtres du passé. Autrefois, les hommes dressaient des images de divers animaux et les adoraient ; aujourd'hui, ils massacrent ces animaux et adorent leurs carcasses putréfiées.

L'homme « civilisé » d'aujourd'hui ne peut pas imaginer la sauvagerie dans laquelle le monde entier vit à l'heure actuelle. La dame « délicate » et « tendre », qui s'évanouit à la vue de quelques gouttes de sang sur le visage d'un enfant, pose tranquillement sur la table le cœur, le foie ou la poitrine d'un agneau ensanglanté et le coupe en morceaux. toute indifférence, sans réfléchir un instant qu'une heure auparavant seulement, la pauvre créature était pleine de vie et de vitalité. Si elle avait vu, dès son enfance, l'abattage d'un bébé ainsi que celui d'un poulet ou d'un agneau, elle prendrait le couteau avec la même indifférence et, sans aucun état d'âme, elle découperait en même temps que le cœur de l'agneau. le cœur de ce bébé, cuisine et mange. La seule différence réside dans le fait que ses yeux se sont habitués à l'un, mais pas à l'autre, sinon elle n'aurait pas été surprise de voir des corps humains sanglants pendus dans les boucheries, à côté des carcasses de vaches. et des moutons.

L’humanité actuelle est loin d’être civilisée

Tant que les êtres humains persisteront à consommer des aliments cuits, il ne pourra y avoir ni véritable prospérité ni paix durable sur Terre. C’est la nourriture cuite qui engendre toutes les guerres et tous les massacres du monde.

C'est la nourriture cuite qui donne naissance à des dirigeants maléfiques et à des dictateurs dangereux tels que Hitler, Lénine, Staline, etc. ou à des criminels aussi brutaux qu'Abdul Hamid et Talaat et leurs partisans, qui ont massacré la moitié de la population pacifique de l'Arménie et chassé l'autre. à moitié hors de leur ancienne patrie, où ils vivaient depuis des milliers d'années, volant et pillant leurs outils agricoles, leurs maisons et leurs

Machine Translated by Google

jardins, leurs montagnes et leurs vallées, puis défilent sans vergogne devant les yeux de tout le monde « civilisé » en toute impunité.

Malgré l'augmentation continue de la production de maïs, il existe toujours une grande pénurie de céréales dans le monde entier.

Il y a trois raisons à cet étrange paradoxe : Tout d'abord, en transformant partout le pain complet en pain blanc, on le prive de ses derniers restes de valeur nutritionnelle. Ensuite, grâce à la fertilisation artificielle, nous augmentons la quantité du produit aux dépens de sa qualité. Enfin, le faux homme s'est développé si rapidement que l'augmentation de la production alimentaire a été tout à fait incapable de suivre le rythme de la demande.

Et la plupart des terres cultivées sont utilisées pour nourrir les animaux d'élevage des industries de la viande et des produits laitiers.

À première vue, les hommes peuvent avoir du mal à imaginer les énormes bénéfices que l'humanité retirera de l'alimentation crue.

Presque instantanément, toute maladie sera balayée pour toujours, et tout ajout et tout crime disparaîtront de la surface de la terre.

Dans le même temps, l'espérance de vie augmentera de deux ou trois fois et il y aura un progrès économique d'une ampleur telle qu'il ne sera pas à la portée de l'homme avant des centaines d'années, si la situation actuelle perdure.

Ces affirmations sont des faits et non de la fiction, et qui plus est, tous ces avantages peuvent être obtenus d'une manière très simple. Il suffit de respecter les lois les plus élémentaires de la nature et d'empêcher la destruction du blé vivant et intégral. Si l'on avait la perspicacité mentale de pénétrer et de percevoir la différence entre le blé vivant et actif et le pain incinéré, on pourrait facilement déduire la différence entre l'organisme d'un mangeur cru et celui d'un homme cuit.

mangeur.

Machine Translated by Google

Examinons maintenant l'attitude adoptée par les dirigeants actuels du pays. monde et par d'autres autorités responsables face à ces problèmes vitaux. Les lettres reçues d'eux montrent qu'ils ont lu mon premier livre avec intérêt et qu'ils se sentent généralement en sympathie avec mes opinions. Je n'ai pas entendu une seule voix discordante de quelque côté que ce soit. Mais ce n'est pas assez. Mon livre n'est pas un roman intéressant à lire une seule fois et à mettre de côté. C'est un volume dans lequel sont discutés les problèmes les plus importants et les plus urgents de notre monde. Il doit être lu encore et encore, et chaque phrase doit être soigneusement pesée et réfléchie pendant des heures.

Ce serait une erreur si ces dirigeants du monde traitaient la consommation de crudités comme une simple question de routine et, comme tous leurs autres problèmes politiques et économiques, la soumettaient à des « experts » pour une étude et un examen plus approfondis. Depuis des milliers d'années, de nombreuses expériences et études ont été réalisées, mais elles ont toutes lamentablement échoué. Aujourd'hui, il est du devoir immédiat des autorités d'ordonner aux gens de mettre fin à ces expériences destructrices et de retourner à leur mode de vie normal. Aujourd'hui, toute personne sensée est experte dans la détermination de la différence entre le naturel et le non-naturel, la nourriture vivante et les repas sans vie avec leurs matériaux artificiels et dégradés.

La personne qui gouverne des millions de personnes ne peut pas facilement gouverner un seul individu, sa propre personne.

Il ne peut y avoir que deux raisons de rejeter les principes de l'alimentation crue : le manque de bon sens et l'absence de volonté. Il ne peut y avoir de troisième raison. Toutes les autres « raisons » ne sont que de simples prétextes avancés pour masquer ces deux lacunes. Les personnes qui se respectent et occupent des postes à responsabilité ne devraient donner à personne l'impression qu'elles manquent de courage et de rectitude morale.

Ceux qui pratiquent le régime totalement cru depuis deux ou trois mois n'accepteraient jamais de revenir à leur mode de vie anormal d'avant, même s'ils étaient conduits au pied de l'échafaud. L'homme qui prend soin de sa personne et valorise sa santé et son bien-être.

Machine Translated by Google

les enfants feront cette « expérience » de deux ou trois mois sans une seconde d'hésitation. Les dirigeants qui s'intéressent au bonheur et au bien-être de leur peuple (s'il y en a) doivent ouvrir la voie à la prospérité de toute l'humanité par leur propre exemple personnel. Ce sera leur service le plus utile et le plus méritoire rendu à l'humanité.

Il n'est pas exagéré de dire que les aliments cuits, étant peu naturels et les substances artificielles, ne fournissent pas un grain de nourriture à nos cellules spécialisées. De plus, les dépenses et les efforts entrepris pour les fournir ne sont pas seulement des dissipations inutiles, mais ils sont le moyen de la destruction complète des organes de l'homme et, en fait, de l'homme lui-même. L'expérience acquise au cours des premiers mois de consommation crue montrera clairement à chacun la véracité de ces affirmations. Cela vaut la peine de réfléchir un moment à cette question.

Au cours des dernières années, une quantité considérable d'informations a été Des informations ont été reçues de tous les coins du monde sur les succès obtenus grâce à l'alimentation crue. Ces informations montrent qu'il existe des milliers de mangeurs crus convaincus dispersés à travers le monde, dont beaucoup ont été guéris de maladies graves et mènent désormais la vie la plus heureuse qui soit. Ces gens ne sont ni des experts ni des scientifiques ; ce sont simplement des hommes instruits et cultivés qui ont été capables de comprendre les principes de l'alimentation crue par leur propre perspicacité et jugement, et qui ont eu le courage de prendre la décision nécessaire.

Malheureusement, la diffusion de mes publications s'est heurtée à un certain nombre de difficultés sérieuses. De toute évidence, il est au-delà des pouvoirs d'un seul individu de distribuer des millions de livres gratuits à travers le monde. J'ai fait des demandes auprès de plusieurs éditeurs en Angleterre et en Amérique, les invitant à rééditer mon premier livre en anglais dans leur pays. Ils ont tous reconnu que le livre était à la fois intéressant et utile, mais ont regretté qu'il ne rentre pas dans le cadre de leurs publications. Cela était tout à fait compréhensible, car sa publication aurait marqué la fin de tous leurs autres livres « diététiques », car personne connaissant les principes de l'alimentation crue n'aurait pu le faire.

Machine Translated by Google

leur avons prêté la moindre attention. Les gens d'aujourd'hui ne peuvent pas voir au-delà de leurs propres intérêts abjects.

Par la présente, j'appelle toutes les sociétés, organisations philanthropiques, bienfaiteurs au bon cœur et humanitaires à l'esprit civique du monde entier pour leur aimable aide. Qu'ils m'apportent toute l'aide possible dans la diffusion de mes publications. Ils peuvent commander vingt, cinquante ou cent exemplaires de mes livres et les distribuer à leur guise, soit en les vendant, soit en les offrant gratuitement. Chaque livre peut sauver des vies, guérir des maladies graves ou ouvrir la perspective d'un avenir heureux aux enfants. À l'heure actuelle, il n'existe aucune activité ayant une plus grande valeur humanitaire que celle-là.

Si j'avais bénéficié d'un tel livre il y a 15 ans, aujourd'hui mes deux mes chers enfants seraient vivants. D'un autre côté, si mon esprit n'avait pas été éclairé il y a dix ans, je ne vivrais pas moi-même aujourd'hui.
Tous les peuples du monde se trouvent dans la même situation en ce moment même et ont cruellement besoin de notre aide. Il est nécessaire de les familiariser le plus rapidement possible avec les bons principes de nutrition.

Aujourd'hui, je vois de mes propres yeux combien certaines personnes dépensent d'énormes sommes d'argent pour distribuer aux pauvres de la farine raffinée, du sucre, du lait en poudre et des conserves de viande.
En distribuant aux gens des aliments aussi contre nature et extrêmement dégénérés, ils commettent involontairement un péché des plus graves et violent les lois de la nature. Ils accompliraient l'acte le plus pieux s'ils ouvraient les yeux de ces malheureux et leur apprenaient à être végétaliens.

Pour tous les accros à la nourriture, le noir est blanc et le blanc est noir. Il fut un temps où l'on pensait que la Terre était stationnaire, tandis que le soleil et les étoiles tournaient autour d'elle. Si quelqu'un exprimait une croyance contraire, les myopes le prenaient pour un fou, car à leurs propres yeux la Terre était fermement fixée à sa place, tandis que le soleil se déplaçait dans le ciel.

Machine Translated by Google

C’est précisément la même mentalité qui prévaut aujourd’hui. L'homme semble sentir sur son propre corps que le concombre "lui fait du mal", tandis que le pain blanc doublement cuit et le riz poli, faciles à digérer, "régulent" les fonctions de l'estomac. Mais il ne se rend pas compte qu'en réalité c'est l'usage de ce pain et de ce riz qui est la véritable cause de la faiblesse de son estomac ; en fait, le concombre est l'aliment qui le guérira à long terme.

Aujourd'hui, toute l'humanité est convaincue que dès qu'une personne mange un quelques assiettes d'aliments « nutritifs », lorsqu'il a faim, il satisfait aux besoins réguliers de son organisme. Mais les gens ne se rendent pas compte que les cellules normales de cette personne ne prennent pas un grain de nourriture de ces substances mortes et artificielles, et que, malgré la plénitude de l'estomac, elles restent très affamées.

Aujourd'hui, toute l'humanité est convaincue que pour mener une vie saine, il faut se guider sur les différents calculs scientifiques des valeurs nutritives des protéines, des vitamines et des minéraux, obtenus dans les laboratoires de recherche. Ils ne se rendent pas compte que la plupart des calculs sont en fait des représentations complètement fausses et nuisibles de la réalité.

Aujourd'hui, quand quelqu'un tombe malade, il est convaincu que tout ce qu'il a ce qu'il faut faire pour se guérir, c'est trouver un poison particulier appelé drogue. C’est pourquoi il se met immédiatement à la recherche de cette substance miraculeuse. Mais il ne sait pas que la pharmacothérapie est la sorcellerie de cette époque de cuisine et qu’aucun poison ne pourra jamais remplir une quelconque fonction utile. Il ne sait pas non plus que toutes les maladies sont dues à deux causes seulement : la famine continue des cellules normales, faute de nutriments naturels, et les effets pernicieux des aliments cuits et non naturels et d'autres substances toxiques ; il n'y a pas de troisième cause. Il n’existe donc qu’une seule façon sensée de nous libérer une fois pour toutes de toutes les maladies. Nous devons totalement nous abstenir de produits alimentaires et de médicaments non naturels et satisfaire les besoins de nos cellules uniquement par une alimentation naturelle (véganisme cru).

Les médicaments, qui sont communément considérés comme des moyens de guérir les maladies, sont en réalité eux-mêmes la cause des maladies. D'une manière générale, il

Machine Translated by Google

C'est une erreur terrible et tragique que de rechercher des propriétés curatives dans une substance synthétique ou dans un aliment individuel. Pourtant, c'est précisément cette erreur qui a été commise par l'humanité au cours des siècles passés. Il n'existe aucune substance curative dans ce monde ; il n'existe que des facteurs spéciaux qui provoquent des maladies, grâce auxquels toutes les maladies seront automatiquement éradiquées. Ces facteurs sont les aliments cuits et les poisons qui sont des médicaments mal nommés.

L'homme d'aujourd'hui est très fier de sa civilisation, mais il est loin d'être réellement civilisé. La vraie civilisation ne devrait pas être mesurée par le simple progrès technique, mais par l'ennobissement de l'esprit et de l'âme de l'individu, la conquête des vices et des dépendances, et l'émancipation de l'intellect humain des superstitions. Afin de satisfaire son désir anormal de nourriture, l'homme d'aujourd'hui brûle sur le feu 80 pour cent d'aliments purs et naturels et provoque sa propre destruction en créant artificiellement des maladies. Afin de satisfaire leur égoïsme et leur orgueil personnels, les dirigeants des nations sèment les graines de la haine et de l'inimitié parmi les peuples du monde et se massacrent les uns les autres.

Même les représentants de la science, rejetant tout sentiment de miséricorde et d'humanité, exploitent sans scrupules le nom sacré de la science pour promouvoir leurs propres intérêts mesquins et, ce faisant, pillent les gens de la manière la plus impitoyable.

Une des preuves les plus frappantes de l'ignorance et du retard de l'homme « civilisé » d'aujourd'hui est son approche de la question du cancer. Depuis des dizaines d'années, il cherche la cause et le traitement d'une calamité aussi grave dans certaines substances chimiques spécifiques, et il poursuit toujours cette quête insensée.

A cet égard, j'ai présenté il y a quatre ans mes preuves irréfutables à de nombreuses autorités du monde. Aujourd'hui, je soumets à nouveau ces preuves, sous une forme plus détaillée et amplifiée, illustrées par de nombreux exemples concrets. Pourquoi les différents ministères de la santé et autres autorités responsables se montrent-ils si distants et indifférents ? Pourquoi les gens continuent-ils à détruire effroyablement les aliments naturels ? Pourquoi font-ils

Machine Translated by Google

continuent-ils à remplir leurs livres, journaux et revues de recommandations contradictoires et néfastes de fausses vitamines et de régimes alimentaires spécifiques ? Où sont la conscience et la bienveillance de l'homme ? Où est la soi-disant civilisation ?

Que ceux qui parlent continuellement de civilisation prouvent que eux-mêmes sont suffisamment civilisés pour comprendre les lois les plus élémentaires de la nature et comprendre ce que signifie libérer l'humanité de toutes les maladies, doubler l'espérance de vie, tripler ou quadrupler le niveau de vie.

À cet égard, un exemple malheureux de détournement des droits d'autrui le plus flagrant est venu de la lointaine Los Angeles il y a deux ans. Après avoir lu mon premier livre en anglais, une dame de Californie, Mme H. Bulbeck, adopte un régime entièrement cru.
Attirée par l'aspect humanitaire de l'idée, elle commande 30 exemplaires du livre et décide de diffuser le bon message auprès de ses amis et relations. Entre-temps, ayant appris qu'un certain John Martin Reinecke écrivait des articles sur les propriétés "utiles" des aliments crus dans le magazine "Let's Live" de Los Angeles, elle lui adresse une lettre et lui rend compte de sa méthode de traitement. et le rétablissement ultérieur d'elle et de son mari de toutes les maladies qu'ils avaient.

Après avoir lu mes livres, de nombreux patients du monde entier ont adopté l'alimentation crue et ont ainsi été guéris d'une multitude de maladies graves, allant des simples maux de tête et troubles de l'estomac aux maladies cardiovasculaires et au cancer. Les patients qui, pendant des années, n'avaient tiré aucun bénéfice des conseils des "spécialistes" les plus qualifiés et dont beaucoup étaient sortis de l'hôpital comme des cas désespérés, ont retrouvé la santé en quelques mois et peuvent désormais profitez de tous les bienfaits d'une vie active.

La personne qui abandonne les aliments cuits et autres substances toxiques est immunisée contre toutes les maladies et peut espérer avec confiance une vieillesse verte, saine et vigoureuse, libérée de la malédiction constante des maladies. Dans la prochaine partie de ce livre, le lecteur trouvera un

Machine Translated by Google

sélection des nombreuses lettres que je reçois quotidiennement d'anciens patients soucieux d'aider les autres en racontant leurs expériences. C'est dans cet esprit que Mme Bulbeck a décidé d'écrire à M. Reinecke.

Ce monsieur ignore mon droit sur mon propre livre, copie le mot pour mot chacune des six maximes données sur la couverture de mon livre ! les insère dans les numéros de février et avril 1965 du "Vivons" Magazine dans le cadre d'un article intitulé "Adventures in Raw Foods", il propose alors de vendre des informations complémentaires au prix de 5$. Mais ce qui est le plus curieux, c'est que dans une note introductive, la rédaction du magazine confirme que ce contenu appartient à l'auteur de l'article ! Les gens ne devraient pas lire une publication telle que "Let's Live" Magazine, qui survit grâce à des publicités de vitamines artificielles et de préparations « diététiques ».

Depuis plus d'une décennie, j'ai abandonné la vie sociale et je me suis privé de tout plaisir. J'ai été extrêmement économe pour subvenir aux besoins de ma famille et de moi-même, mais je n'ai pas hésité un instant à dépenser toutes mes économies pour réaliser des études et publier des livres, dont j'ai déjà distribué 10 000 exemplaires gratuitement aux organismes scientifiques. et des individus aux quatre coins du monde. J'ai fait ces sacrifices afin de montrer au monde entier le véritable chemin vers une vie heureuse et naturelle, et j'ai toujours protesté de tout mon cœur et de mon âme contre la vente de tels conseils pour de l'argent.

Mais aujourd'hui, MJM Reinecke, faisant un usage lucratif de mes idées et de mes maximes, exige une somme de 5 dollars pour montrer aux gens comment manger. des aliments naturels ! C'est effectivement l'aspect le plus inquiétant de la question.

Voici des extraits des deux articles de M. Reinecke :

VIVONS

Février 1965 :

AVENTURES DANS LES ALIMENTS CRUS PAR JOHN MARTIN REINECKE

Machine Translated by Google

Créateur et explorateur américain de fruits

TOUS DROITS RÉSERVÉS PAR L'AUTEUR

Dans la présente série d'articles l'auteur donne son avis basé sur des expérimentations personnelles, ainsi que sur ses nombreuses expériences de vie et d'étude auprès de peuples de nombreux climats - leur régime alimentaire est composé d'aliments crus et de fruits bénéfiques pour la santé. — Éd.

La nourriture crue devrait être la seule nourriture consommée par l'homme. Manger des aliments cuits est une habitude contre nature qui doit être éliminée de ce monde si l'on veut atteindre une santé parfaite. L'alimentation humaine devrait être composée uniquement de cellules vivantes, car les aliments cuits sont la principale cause de toutes les maladies humaines. Manger des aliments crus libère l'humanité de toutes maladies et prolonge la durée de la vie humaine jusqu'à 140 ans ou plus.

C'est le pire des crimes que d'habituer le nouveau-né à des aliments cuits, car c'est là que commencent tous ses ennuis (Voir la couverture de ma première édition "Raw-Eating"). Les biologistes doivent prouver que la nature a commis une erreur en ne nous présentant pas des aliments à l'état cuit. (Première édition, p. 32). Un bébé normal déteste le goût des aliments cuits, qui ne semblent appétissants qu'au toxicomane des aliments cuits, tout comme l'opium semble agréable au toxicomane. (Première édition, p. 33). Le feu de la cuisine brûle et détruit 90 pour cent de la valeur des bons aliments crus. (Couverture de ma première édition).

Avril 1965 :

À première vue, il semble impossible que nous puissions nous libérer de presque toutes les maladies simplement en mangeant des aliments crus et naturels. Mais le fait est que « l'incroyable » devient facilement une réalité accomplie… (Première édition, p. 45).

Il devrait être du devoir des biologistes et des médecins d'encourager les gens manger des choses naturelles; il ne faut pas séparer les constituants nutritifs des aliments, mais toujours les manger aussi presque entiers que possible, dans leurs proportions naturellement équilibrées et dans leur état vivant et cru. Les médecins et les biologistes ne devraient jamais parler de l'utilité des

Machine Translated by Google

constituants nutritifs individuels, mais devrait souligner le caractère indispensable des aliments crus complets.

BREF RÉSUMÉ

D'une manière générale, toute la science de la nutrition peut se résumer en deux points principaux et faire l'affaire de toute l'humanité :

1. L'alimentation humaine doit être entièrement composée de cellules vivantes crues. Seuls les aliments constitués de cellules vivantes possèdent toutes les qualités nécessaires pour satisfaire les exigences de l'organisme humain.

2. Il existe dans la nature des corps végétaux communs et de choix. Les corps végétaux les plus parfaits et les plus nourrissants sont les meilleures variétés de fruits, de légumes verts, de noix, de céréales et de racines.

Bref, l'homme jouit d'une santé parfaite lorsqu'il se nourrit uniquement d'aliments crus ; il est malade dans la mesure où il consomme des aliments cuits ; et il meurt lorsqu'il subsiste exclusivement avec un tel régime. (Première édition, p. 24).

Note de clôture du rédacteur en chef du magazine :

En raison de la pression des tâches, il ne sera pas possible pour M. Reinecke pour répondre aux lettres. Dès réception de 5 $, il vous enverra son propre guide quotidien de menus d'aliments crus et des recettes pour les États-Unis et les tropiques avec des instructions complètes. Ceux-ci ne sont pas sous forme de livre. Envoyer à... - Éd.

Nous avons souligné à maintes reprises que tous les fruits, légumes et noix sont des aliments parfaits, de la plus haute qualité, dotés de propriétés nutritives presque identiques. Par conséquent, tous les « guides de menus » et recettes d'aliments crus sont dépourvus de toute valeur scientifique ou nutritionnelle. Même la personne la plus ignorante peut élaborer son propre programme alimentaire, guidée par les exigences de son appétit et de son sens du goût.

Après avoir reçu le numéro de février du magazine, j'ai écrit une lettre au rédacteur en chef, M. Kay K. Thomas, croyant qu'il serait heureux de protéger mes droits à l'avenir :

Machine Translated by Google

21 avril 1965 :

M. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Californie.

Cher Monsieur,

C'est avec surprise que j'ai lu dans le numéro de février de "Let's Live" un article de M. John Martin Reinecke intitulé "Adventures in Raw Foods", où l'écrivain a copié mot pour mot les devises de la couverture de mon livre, "Raw-Eating", et les a représentés comme son propre contenu. Veuillez corriger ce malentendu dans votre prochain numéro et prendre des mesures pour éviter qu'un incident similaire ne se reproduise à l'avenir.

Archavir Ter Hovannessian

Malheureusement, environ un mois plus tard, j'ai reçu la réponse insatisfaisante suivante, dans laquelle tous les efforts étaient déployés pour blanchir M. La malhonnêteté littéraire de Reinecke :

12 mai 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, rue Peshan, Téhéran, Perse.

Cher Monsieur:

Concernant votre lettre du 21 avril nous avons écrit à M. John Martin Reinecke pour une explication et c'est ce qu'il nous a conseillé ;

« J'ai vérifié l'édition de février de mon article et j'ai constaté qu'à aucun endroit je n'ai copié mot pour mot une quelconque partie des devises de M. Ter Hovannessian. Toutes mes déclarations sur les aliments crus sont mes propres pensées et mots, issus de 25 années d'expérience et d'études accumulées. Si j'ai fait des déclarations similaires à la sienne, c'est purement fortuit et non intentionnel.

« Je suppose que je possède l'une des collections de livres sur les aliments crus les plus complètes du pays, et parmi eux je trouve un exemplaire de son petit livret.

Machine Translated by Google

Si je l'avais copié, je lui aurais donné crédit. Je me souviens que son livret m'a été offert par un ami il y a environ un an ; et que j'ai envoyé 10 $ à M. Ter-Hovannessian pour qu'il m'envoie d'autres livrets pour mes amis. C'était il y a environ un mois. À ce jour, je n'ai pas eu de nouvelles de M. Ter Hovannessian ni l'argent. S'il ne veut pas m'envoyer ses brochures, qu'il me rende mon argent, car je ne parle que de courtoisie et du bien de diffuser les bienfaits des aliments crus qui m'ont sauvé la vie il y a 25 ans.'

(signé) John Martin Reinecke "Dans les circonstances et dans
Compte tenu des déclarations de M. Reinecke selon lesquelles il ne s'est pas approprié les devises de la couverture de votre livre "Raw-Eating", nous n'avons fait aucune correction dans LET'S LIVE Magazine.

(signé) KAY THOMAS, rédacteur-éditeur.

En réponse à ces arguments plutôt fragiles, j'ai envoyé la lettre suivante :

27 mai 1965 :

M. Kay Thomas, rédacteur-éditeur. Cher Monsieur:

Je suis au regret de vous informer que je ne considère pas votre réponse du 12 mai à ma lettre du 21 avril comme satisfaisante.

Je tiens votre magazine pour responsable du détournement
par M. Reinecke de mes pensées et de mes devises et je me réserve le droit d'exiger satisfaction.

Vous essayez de justifier la tromperie publique pratiquée par M. Reinecke, qui continue de vendre mes pensées à cinq dollars pièce. Ma campagne vise principalement ces extorsions.

En ce qui concerne les 10 $ que M. Reinecke prétend avoir envoyés à avec une commande de livres, je suis au regret de dire que je n'ai reçu ni argent ni lettre de sa part.

ATERHOV

Machine Translated by Google

Cette correspondance a pris fin lorsque Mme Bulbeck a eu la gentillesse de m'envoyer le numéro d'avril de la revue "Vivons", dans lequel, comme cela a été montré ci-dessus, il y a des exemples encore plus flagrants de malhonnêteté littéraire. Je laisse au lecteur le soin de décider si les « similitudes » entre mes écrits et les articles de M. Reinecke sont fortuites ou délibérées.

L'éditeur ne peut pas se débarrasser de ses responsabilités, car il connaissait parfaitement mon livre, qui avait déjà été commenté dans sa revue plusieurs mois auparavant, tandis que M. Reinecke ne fait qu'empirer les choses par des excuses et des calomnies sans fondement. Quant à la question assez hors de propos des dix dollars qu'il prétend m'avoir envoyés, j'exige publiquement de connaître le nom de la banque ou le moyen par lequel il m'aurait remis l'argent, sur lesquels je n'ai aucune information.

Toutes les recommandations de régimes spécifiques doivent être complètement effacées loin de la surface de la terre. L'humanité devrait clairement comprendre que les aliments cuits ne fournissent aucune nourriture et que l'homme n'est pas carnivore. Au-delà de cela, LAISSEZ CHACUN MANGER CE QU'IL VEUT ET SOUS TOUTE FORME IL LE SOUHAITE. C'est entièrement une question de goût individuel.

Nos "diététiciens" ont tellement brouillé le cerveau des gens avec de longues listes de recettes et de menus, que beaucoup de gens pensent que moi aussi j'appartiens à cette confrérie des "experts", et c'est pour cela qu'ils m'écrivent souvent pour me demander un programme de consommation. nourriture naturelle. Je souhaite ici profiter de l'occasion pour donner une réponse collective à toutes ces questions.

Désormais, il ne devrait plus y avoir de programme diététique particulier, recommandations ou horaires pour quiconque. L'être humain doit manger tout ce dont il a envie, chaque fois qu'il le peut et autant que son appétit l'exige, tout comme le font tous les autres êtres vivants, de la fourmi à l'éléphant. D'autres animaux, cependant, doivent généralement se contenter de matériaux facilement accessibles. à leur disposition; Comparez le trèfle, le foin,

Machine Translated by Google

buissons de montagne, feuilles d'arbres et épines du désert avec céréales, noix, légumes et fruits.

Le mangeur cru peut manger une ou dix fois par jour ; il peut se nourrir sur une sorte de fruit ou sur cent espèces. Du point de vue de la santé, cela ne fait aucune différence, car chaque aliment végétal cru pris séparément constitue à lui seul une alimentation complète. Le mangeur cru doit être guidé non pas par des listes de recommandations « scientifiques » ou « diététiques », mais par les exigences de son appétit et de son palais, qui seront toujours ses guides infaillibles dans le choix des nutriments naturels. Le moyen le plus sûr, le plus sûr et le plus simple est de consommer notre nourriture dans l'état dans lequel la nature nous l'a préparée et présentée, en l'écrasant simplement sous nos dents. Mais si quelqu'un a le temps et le loisir de préparer des salades et autres plats composés, il doit les manger.
immédiatement après la préparation, sinon, au fil du temps, l'homme sera poussé vers de nouvelles dégénérescences des aliments.

Les gens ne devraient plus lire des livres qui traitent de l'étiologie de maladies individuelles, du diagnostic, des traitements, des médicaments, des vitamines, des minéraux, des protéines, de l'hydrothérapie, de l'électrothérapie et d'autres sujets similaires, car toutes les maladies proviennent d'une cause commune et ont une méthode de guérison commune. .

De nombreux végétariens, et même non-végétariens, qui tentent de consommer un un peu plus de fruits que d'habitude ont la présomption de se considérer comme des mangeurs de crudités. Cependant, personne ne peut se considérer comme un mangeur cru s'il prend ne serait-ce qu'un repas cuisiné par mois, car de cette manière il ne pourra jamais se libérer complètement de la maladie. En effet, au cours des premiers stades de l'alimentation crue, un certain nombre de cellules malades peuvent tomber dans un état de dormance et prolonger leur existence dans cet état pendant une période assez longue. Un seul repas cuisiné par mois peut alors suffire à les ressusciter et leur offrir la possibilité de se multiplier à nouveau. Dès qu'un mangeur cru mange un morceau de nourriture cuite, il fournit assurément aux cellules malades une nourriture fraîche et leur donne une nouvelle vie. Par conséquent, lorsque quelqu'un n'est pas capable de se libérer complètement du fléau des maladies, il doit

Machine Translated by Google

cherchez la cause dans ces transgressions occasionnelles et dans aucun autre domaine. Rien ne peut justifier ces défauts.

L'un des arguments les plus infondés contre la consommation pure et crue, ce qui me vient parfois de certains pays du nord et notamment d'Angleterre, c'est la disparité des conditions climatiques. Tant que l'homme est capable de trouver une poignée de céréales brutes, il ne peut être question de pénurie de nutriments naturels dans quelque pays que ce soit. En outre, étant donné que les aliments cuits ne nourrissent pas du tout l'organisme humain, il faut qu'il y ait suffisamment de denrées alimentaires dans toutes les régions du monde si l'on parvient à se nourrir et à vivre. En éliminant les plats cuisinés de notre alimentation, nous n'enlevons rien à la valeur nutritive de notre alimentation ; au contraire, nous nous libérons des matières toxiques et nocives. La pleine signification de ces vérités ne peut être appréciée que par celui qui profite des bienfaits de l'alimentation crue depuis plusieurs années. Tous ces postulats « scientifiques » par lesquels les biologistes tentent de représenter les aliments cuits comme de la nourriture ne sont que des conjectures sans fondement et de vaines illusions.

Dans l'état actuel des choses, il existe actuellement certains pays où les gens souffrent d'une « pénurie » de denrées alimentaires et sont sous la menace constante de la famine, où il suffit d'une déclaration officielle pour accomplir le miracle tant attendu de l'abondance dans le monde. Malheureusement, cette déclaration simple et claire selon laquelle la CUISINE DÉGRADIE LES ALIMENTS NATURELS ET LES TRANSFORME EN SUBSTANCES NUISIBLES n'apparaît nulle part, bien que déjà en 1963, j'aie porté cette vérité incontestable à l'attention de toutes les principales autorités et cercles scientifiques du monde. le monde. C'est une indication frappante de la profonde immersion de l'humanité d'aujourd'hui dans l'ignorance, les préjugés, les superstitions et les dépendances répugnantes. Des mots comme civilisation et progrès sonnent creux lorsqu'ils sont appliqués à des gens qui, malgré tout ce qui a été dit et écrit, refusent toujours d'admettre que cuisiner est une opération contre nature et pernicieuse.

Machine Translated by Google

On dit que les biologistes ont fait d'énormes progrès dans leurs connaissances. Il me semble que plus ils avancent, plus ils doivent se rendre compte qu'ils ne savent rien. Et lorsqu'ils en arrivent au stade où ils admettent librement que, contrairement à la véritable sagesse de la nature, leur propre connaissance n'est qu'une infime partie, on peut en effet admettre qu'ils ont réellement appris quelque chose.

Ce n'est pas parmi ces biologistes « imprégnés du savoir et de l'apprentissage contemporains » que l'on rencontre de vénérables patriarches qui ont vécu jusqu'à 140 ou 150 ans. Nous rencontrons ces personnes à bonne distance des grands centres de savoir, au sein de la nature, où elles sont partiellement immunisées contre les méfaits causés par les drogues et les aliments trop dégénérés. Combien leur vie serait plus longue et plus saine s'ils étaient épargnés ne serait-ce que la dégénérescence partielle à laquelle leur alimentation est actuellement soumise. Ce qui me donne le droit et le courage de remettre en question presque toutes les conceptions actuelles de la science médicale, c'est le fait que l'alimentation 100 % crue met fin immédiatement à toutes les maladies, radicalement et simultanément. Testez et vous serez convaincu.

Je n'exagère pas lorsque je considère comme des meurtriers et des criminels tous ceux qui, sous un prétexte fantaisiste ou autre, interdisent aux malades et aux invalides leurs NUTRIMENTS NATURELS — légumes et fruits frais — qui sont LE SEUL MOYEN EFFICACE de restaurer leur santé perdue. . Par leur ignorance déplorable, ces « savants » commettent des massacres plus grands que ceux d'Attila ou d'Hitler. Par leurs recommandations insensées, ils tuent des millions de personnes, jour après jour, sans aucun soulagement ni répit. Parmi les criminels inconscients similaires figurent tous les fabricants et distributeurs de médicaments, de boissons, de tabac, de produits raffinés, de pain, de viande, de confiseries, de sucre, de thé, de café et d'une foule d'autres produits nocifs comme ceux-ci. Chaque usine produisant de telles substances contre nature et dégénérées fait plus de mal à l'humanité que les bor

Machine Translated by Google

J'appelle tous les humanitaires à faire ce qu'ils peuvent pour m'aider à propager ces vérités, tant par la parole que par mes publications.

Les mangeurs crus guéris de leurs maladies ont l'obligation particulière de mettre les détails de leur guérison à la disposition de la presse et de toutes les autorités compétentes.

Enfin, il est du devoir impérieux des journalistes de publier une synthèse de ces déclarations dans les colonnes de leur journal, et d'exiger de savoir pourquoi les autorités persistent dans leur inactivité léthargique.

PARTIE TROIS

Les réalisations de RAW-EATING

De nombreux lecteurs m'écrivent des lettres pour me poser des questions sur les succès obtenus grâce à la consommation crue. Afin de satisfaire leur curiosité, je suis heureux de leur donner quelques informations pertinentes.

Un an après la publication du premier volume de mon arménien
En 1960, j'ai publié un livre plus court en persan, dont j'ai distribué 4 000 exemplaires gratuits auprès de diverses institutions, autorités et presse. Les journaux et périodiques de Téhéran ont accueilli favorablement le livre et nombre d'entre eux ont rédigé de longues critiques à ce sujet.

Le livre a reçu une attention considérable dans les cercles judiciaires. Le époux de Son Altesse la Princesse Shams Pahlavi, M. Mehrdad Pahlbod, aujourd'hui ministre de la Culture, m'a invité à sa résidence et m'a informé que mon livre avait été honoré par l'attention du Shah (le roi MohamadReza Pahlavi), qui lui avait chargé de poursuivre ses recherches. demandes de renseignements sur le sujet. Je suis heureux de signaler que j'ai eu six ou sept consultations ultérieures avec M. Pahlbod. Le secrétaire général de la Société Lion et Soleil Rouge, Dr Abbas Naficy, et le directeur de la maternité de Khajenouri, Dr AbulGhasem Naficy,

Machine Translated by Google

et plusieurs autres éminents spécialistes ont loué mes opinions et m'ont promis leur coopération.

Des instructions ont été données pour élever un certain nombre d'enfants dans l'un des orphelinats en mangeant cru. En outre, les principes de l'alimentation crue devaient être adoptés dans le traitement des patients d'un des hôpitaux pour enfants et dans la réforme du système nutritionnel d'une des crèches. Malheureusement, dans la pratique, j'ai rencontré divers obstacles. Je me suis vite retrouvé face à face avec une grande armée de médecins et de fonctionnaires prévenus, que j'ai dû imprégner des idées nouvelles. Ce n'était en aucun cas une tâche facile. L'affaire a été tellement retardée que j'en suis devenu fatigué et j'ai abandonné cette tentative avec un profond regret.

Cet échec était d'autant plus déplorable que j'ai observé de près comment, en raison d'une alimentation non naturelle, les nourrissons des crèches étaient restés faibles et malades, tandis que dans les hôpitaux, ils comptaient sur des vitamines artificielles, des médicaments toxiques et des protéines animales. sauver des griffes de la mort ces enfants fragiles et maigres qui, privés du lait maternel et des nutriments naturels, avaient pour aliment de base le lait en poudre et le pain blanc. Inutile d'ajouter que l'on n'a pas pensé à la nécessité d'une alimentation naturelle et irréprochable.

Mais ces contacts, ainsi que ma présence à plusieurs conférences médicales, m'ont appris de nombreuses et importantes leçons. Avant tout, j'ai réalisé que, même si les points de vue que j'avance constituent les lois les plus élémentaires et les plus simples de la nature, ils ne sont digérés et assimilés que par des personnes dont le niveau d'éducation élevé s'accompagne de la liberté de jugement et de l'indépendance d'esprit. Une personne d'intelligence médiocre ne peut envisager la possibilité qu'un profane puisse révolutionner toute la science médicale d'aujourd'hui et réfuter les conceptions diététiques courantes dans le monde scientifique.

C'est pourquoi j'ai décidé de publier un volume concis en anglais et le soumettre à l'attention des plus hautes sphères scientifiques et politiques. Surmontant de très grandes difficultés, j'ai travaillé 16 heures par jour pour écrire le livre, après quoi je l'ai fait traduire en anglais et je l'ai publié en

Machine Translated by Google

1963. Ensuite, j'ai extrait 3 000 adresses de divers ouvrages de référence et j'ai envoyé environ 4 000 exemplaires gratuits du livre à tous les dirigeants du monde, ainsi qu'aux universités, centres scientifiques, organisations internationales et principaux journaux et magazines périodiques. En fait, j'ai signé la plupart des livres et j'ai joint à chacun une lettre d'accompagnement. Je considérais que c'était le moyen le plus rapide et le plus approprié de propager mes idées à travers le monde.

Les résultats ont dépassé mes attentes les plus optimistes. Les milliers de lettres et de journaux que je reçus au cours des mois suivants ne me laissèrent aucun doute sur le fait que mon livre était lu avec intérêt par toutes les personnalités et autorités du monde, dont beaucoup confirmèrent sans hésitation la véracité de mes idées.

Ces dernières années, j'ai non seulement renoncé à mes activités sociales, mais j'ai aussi complètement abandonné mes affaires personnelles pour me consacrer jour et nuit à mes livres. Pourtant, chose étrange, il y a des gens qui pensent que j'ai perdu la raison, simplement parce qu'au lieu d'amasser des richesses et de passer mon temps à manger, à boire et à faire la fête, je consacre toutes mes économies à la publication de certains livres. , que je distribue gratuitement à tous.

Mais à mon avis, il n'y a pas de plaisir dans la vie plus grand que la satisfaction que procure un service désintéressé envers nos semblables. Les gens construisent des bâtiments somptueux et sont ravis de leur vue. Désormais, chacune des nombreuses lettres de félicitations, d'appréciation et de remerciements que je reçois chaque jour des quatre coins du monde a pour moi toute la valeur d'un édifice. Et quand la lettre vient de quelqu'un qui a été guéri d'une grave maladie grâce à mes conseils et qui me considère comme son sauveur, il n'y a ni limite ni limite à mon bonheur, qui est d'autant plus accru par le sentiment que tout cela a été résolu. effectué sans aucune rémunération.

Mon âme est tourmentée jour et nuit quand je vois des gens périr partout à cause de morts soi-disant inattendues. Je perçois clairement que ces gens NE MEURT PAS ; ils se TUENT bêtement pour le plaisir d'une assiette de produits contre nature et artificiels.

Machine Translated by Google

nourriture. Mon cœur saigne quand je vois une mère terrifiée arracher à son enfant innocent le plus noble des fruits et lui mettre dans la main le pain, le lait et la viande mortels.

Dans mon premier livre en anglais, j'avais brièvement abordé presque tous les problèmes pertinents. Dans ce volume, j'ai amplifié certaines de mes déclarations précédentes et j'ai abordé plusieurs questions importantes de manière un peu plus longue, rendant le sujet plus compréhensible pour le grand public. Mais avant de conclure ce livre, je voudrais faire connaître au lecteur l'accueil réservé à mon premier livre en anglais, ainsi qu'à mes autres publications.

Copie de ma lettre adressée aux dirigeants et autres autorités majeures du monde

S'il vous plaît, faites-moi l'honneur d'accepter un exemplaire gratuit de mon livre intitulé "Raw-Eating". J'espère sincèrement que vous pourrez consacrer quelques-unes de vos précieuses heures à la lecture du livre.

En considérant les aliments cuits comme une alimentation humaine normale, l'humanité dans son ensemble a aveuglément emprunté la voie fatale de l'anéantissement.

L'adoption des idées et des propositions exposées dans le livre sera du plus grand bénéfice pour le bien-être de votre nation.

Quelques copies et extraits des réponses reçues :

Lettre de Son Excellence M. Amir Abbas Hoveyda, Premier ministre de Perse :

Téhéran, le 18 octobre 1965

M. AT Hovanessian,

" J'ai reçu votre lettre et le livre que vous m'aviez envoyé avec.
Tout en regrettant qu'en raison d'une pression de travail excessive, je n'ai pas pu trouver jusqu'à récemment le loisir de lire votre livre, je vous remercie beaucoup de me l'avoir présenté."

Machine Translated by Google

(Signé) AMIR ABBAS HOVEYDA, Premier Ministre.

***

Ambassade américaine, 29 juin 1964.

Cher M. Aterhov :

Votre lettre du 28 mars 1964, adressée au président Johnson, a été reçue à la Maison Blanche, ainsi que l'exemplaire ci-joint de votre livre « RAW-EATING ».

L'Ambassade a été chargée de vous transmettre le message du Président merci pour votre gentillesse en lui offrant l'occasion de voir votre livre.

WALTER G. RAMSAY,

Assistant de l'ambassadeur à Téhéran.

***

Château de Windsor, 27 avril 1964

Cher M. Aterhov,

La Reine m'ordonne de vous remercier pour votre lettre à la Prince de Galles, et pour l'exemplaire du livre que vous avez écrit.

Sa Majesté a trouvé très gentil de votre part d'envoyer ce livre à son fils, et je dois vous adresser les sincères remerciements de la Reine.

MARY MORRISON, Château de Windsor, Dame d'honneur, Angleterre.

***

Paris, 29 AVR. 1964

Monsieur,

Machine Translated by Google

Le Général de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez aimablement destinataire.

Monsieur le Président de la République m'a chargé de vous remercie de l'intention qui a inspiré cet anvoi.

(Signature) Secrétaire Particulier.

***

Moscou, 21 juin 1964.

Cher M. Aterhov,

J'accuse avec remerciements la réception de votre livre 'RAW FOOD EST LE PRINCIPE DE LA NUTRITION », que je parcoure avec intérêt.

S. KURASHOV, Ministre de la Santé publique, URSS.

***

Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965

Monsieur,

Je vous remercie sincèrement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous êtes l'auteur et vous félicite pour les recherches et les expériences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes encouragements je vous prie d'être d'accord, Monsieur, l'assurance de ma haute considération.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, le 11 août 1964.

Machine Translated by Google

Cher M. Aterhov,

C'est avec grand plaisir que j'ai reçu votre merveilleux livre intitulé « MANGER CRU ». Le nom du livre me donne une profonde curiosité quant à son contenu.

Après avoir parcouru le livre, je suis convaincu de toutes les vérités que vous avez écrites dans le livre...

Le livre est si précieux pour moi. Je le garde comme un souvenir inoubliable de votre part.

Maintenant, puis-je demander votre permission de traduire ce livre en langue cambodgienne afin qu'il apporte le plus grand bénéfice à ma nation. J'espère que votre nouvelle découverte d'une nouvelle science apportera un nouveau tournant à la survie de l'humanité dans son ensemble.

CHUON NATH JOTANNANO,

Le chef suprême des moines du Cambodge.

***

Phnom-Penh, le 25 juillet 1964.

Monsieur,

En accusant réception de votre manuel `RAW-EATING' que vous J'ai eu l'amabilité de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup intéressé et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le Président du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

LA MAISON BLANCHE, 1er juin 1964.

Machine Translated by Google

Cher M. Aterhov,

Merci de m'avoir envoyé une copie de votre livre récent. je cherche

avec impatience quelques heures libres où j'aurai l'occasion de le lire
quelques détails.

RICHARD W. REUTER, Assistant spécial du président et directeur, Food For Peace,
États-Unis

***

Luxembourg, le 13 mai 1964.

Cher Monsieur,

Leurs Altesses Royales la Grande-Duchesse et le Grand-Duc Héréditaire de Luxembourg me prient d'accuser réception de votre aimable lettre du 23 mars 1964, par laquelle vous leur avez adressé votre livre "Raw-Eating".

Leurs Altesses Royales ont été très touchées de cette aimable attention et m'ont chargé de vous envoyer. Leurs meilleurs remerciements. Ils liront votre livre avec beaucoup d'intérêt.

Major Germain FRANTZ, Aide de Camp.

***

Taïwan, 18 août 1964.

Cher M. Hovannessian,

J'ai lu avec intérêt votre lettre du 12 mai accompagnée du volume ci-joint sur « Raw-Eating ». C'est une recommandation très stimulante que vous avez faite à l'humanité dans son ensemble et je pense qu'elle mérite une lecture attentive de la part de ceux qui se soucient de notre santé et de celle des générations à venir. Veuillez accepter mes sincères remerciements pour la prévenance dont vous avez fait preuve en m'envoyant ce volume.

Machine Translated by Google

CHEN CHENG, Premier Ministre de la République de Chine.

***

Téhéran, le 18 octobre 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie à l'honneur de vous informateur d'avoir reçu une lettre du Secrétariat Général de la Présidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmée la réception du livre RAW-EATING' dont vous avez eu l' amabilite d'envoyer au President Tito.

Le Secrétariat Général vous remercie cordialement, au nom du Président Tito, pour votre aimable envoi.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Transport House, Londres, 29 avril 1964.

Cher M. Hovannessian,

C'était très gentil de votre part de m'envoyer un exemplaire gratuit de votre livre « RAW-EATING », je profiterai de la première occasion pour étudier les principes alimentaires que vous proposez.

AL WILLIAMS, secrétaire général,

LE PARTI TRAVAIL

***

Washington, 15 mai 1964.

Cher M. Aterhov,

Machine Translated by Google

Merci pour l'exemplaire de votre livre, Raw-Eating', que j'ai reçu récemment. Son contenu a été noté et j'apprécie votre attention en l'envoyant.

JOHN M. BAILEY, président du COMITÉ NATIONAL DÉMOCRATIQUE.

***

Berne, le 26 février 1964.

Monsieur,

Nous accusons réception et souhaitons vous remercier pour une copie de votre livret intitulé :

Raw-Eating (une enquête générale). Chacun doit reconnaître les matières premières intégrales de son corps », ce que nous avons lu avec intérêt. Avec nos compliments,

SERVICE FÉDÉRAL DE SANTÉ PUBLIQUE SUISSE,

Le Chef du Contrôle des Denrées Alimentaires, RUFFI.

***

Port-au-Prince, le 16 juillet 1964.

Cher M. Aterhov,

Merci beaucoup pour votre livre intitulé « Raw-Eating ». Ce livre doit être lu d'un bout à l'autre car il aborde un problème qui profitera à mon pays dans son ensemble.

J'espère que votre recommandation dans le livre répondra aux exigences de tous et sera le best-seller cette année.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GÉRARD PHILIPPEAUX, SECRÉTAIRE DE

ÉTAT,

Machine Translated by Google

République d'Haiii.

***

Berlin, 4 juin 1964.

Cher M. Aterhov,

Le Président de la République démocratique allemande, Walter Ulbricht, exprime ses plus sincères remerciements pour la brochure que vous lui avez envoyée.

Comme d'habitude, vos déclarations peuvent être critiquées en détail – en grande partie étant sûrement avant tout l'affaire du spécialiste : le médecin, le nutritionniste, etc. Néanmoins, nous sommes tout à fait d'accord avec vous qu'il faut tout mettre en œuvre pour mettre en place un système nutritionnel sain.

Le Gouvernement de la République démocratique allemande, et notamment le Ministère de la Santé, accordent une grande attention à cette question. Afin de créer un mode de vie sain, un comité a été récemment formé ici, dont l'un des objectifs est la vulgarisation des bons principes de nutrition.

HUTH, conseiller principal à la Chancellerie d'État.

***

La Havane, 24 août 1964.

Médecin estimé :

Il a reçu son aimable envoi du livre « Raw-Eating », gentileza qui apprécie beaucoup sincèrement et espère profiter de sa lecture et reconnaît le bien-être, les idées et orientations valiosas quesu expérience dans cette matière qui nous traverse par l'intermédiaire de sa lecture.

Dr JOSE R. MACHADO 'VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

Machine Translated by Google

La Paz (Bolivie), 10 juillet 1964.

Merci beaucoup pour l'exemplaire gratuit de votre livre sur « Raw Eating ». Je ne l'ai pas encore lu et n'ai parcouru que certains chapitres. Les idées que vous y exprimez sont stimulantes bien que controversées. Je ne suis pas encore en mesure de les commenter, mais je tiens à vous faire part de l'accueil réservé à votre livre et de l'intérêt qu'il a suscité en moi.

Dr GUILLERMO JAUREGUI G. Ministre de la Santé Publique.

***

Belgrade, le 20 avril 1964.

C'est pour vous remercier de m'avoir envoyé l'exemplaire gratuit de votre livre intitulé « RAW-EATING », qui suscitera certainement un grand intérêt parmi ceux qui s'intéressent aux problèmes d'une alimentation adéquate.

MOMA MARKOVITCH , Secrétaire fédéral à la santé et à la politique sociale.

***

Des lettres d'encouragement et de gratitude ont également été reçues des personnalités suivantes :

La Reine des Pays-Bas ; le roi du Danemark ; le roi de Suède; le roi de Belgique ; Antonio Segni, président de la République italienne ; Adolf Scharf, président de l'Autriche ; Fransico Orllch, président du Costa Rica ; S. Radhakrishnan, président de l'Inde ; de Lisle, gouverneur général de l'Australie ; Urho Kekkonen, président de la Finlande ; Eamon de Valera, président de l'Irlande ; P. Van de Calseyde, MD Directeur de l'Organisation mondiale de la santé, Copenhague, Danemark ; Miss la Marsh, ministre de la Santé nationale et du Bien-être social, Canada ; CH. Shapirah, ministre de l'Intérieur d'Israël ; Alfonso Ponce Archila, ministre de la Santé du Guatemala ; Abbebe Retta, ministre de la Santé publique d'Éthiopie ; Yuichi Saito, agent de liaison en chef, ministère de la Santé et

Machine Translated by Google

Bien-être, Tokyo ; Shri Mohanlal Vyas, ministre de la Santé et du Travail, Gujarat, Inde ; MacEntee, ministre de la Santé d'Irlande ; Marga AM Klompe, ministre de la Santé des Pays-Bas ; Giorgio Borg Olivier, Premier ministre de Malte ; Gudrun Sanz et Elsie Waerndt, Fondation Nobel, Suède ; J. Grimond, Leater du Parti Libéral de Londres ; Pierre Werner, Premier ministre du Luxembourg ; Sean F Lemass, Premier ministre irlandais ; Robert G. Menzies, Premier ministre de l'Australie ; Mehdi Nawaz Jung, gouverneur du Gujarat, Inde ; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, gouverneur de Madras, Inde ; SK Patil, ministre de l'Alimentation et de l'Agriculture de l'Inde ; PC Sen, ministre en chef du Bengale occidental, Inde ; William Gopallawa, gouverneur général de Ceylan ; Lester Pearson, premier ministre du Canada; Sampurnanand, gouverneur du Rajastan, Inde ; Shri Partap Singh Kairon, ministre en chef du Pendjab, Inde ; Robert Fraser, Independent Television Authority, Londres : M. Sarnoff, président de la National Broadcasting Company, New York, etc. sur…

Des lettres ont été envoyées à de nombreux pays mais comme vous le remarquez, certains courriers ont été envoyés à des politiciens de pays plus faibles avec plus de famine et de pauvreté et d'autres problèmes dus à leurs politiques fausses, dangereuses et anti-liberté, alors s'ils changent de voie et aider leur peuple, ils pourront alors devenir une nation développée, riche et pacifique. Le véganisme cru est une clé pour eux s'ils changent de voie.

L'avis suivant a été publié dans l'organe officiel de la Vegan Society, Grande-Bretagne (septembre 1964) : "La perte tragique de son fils de 10 ans et de sa fille de 14 ans à cause de ce qu'il est devenu connu comme une alimentation non naturelle, a demandé à Arshavir Ter Hovannessian d'effectuer une étude approfondie sur l'alimentation — le résultat se trouve dans « RAW-EATING », un livret (7/2d) que nous sommes heureux d'avoir reçu de Téhéran.

De manière convaincante, il détruit presque toutes nos idées préconçues. sur l'alimentation, et même les végétaliens, avec leurs aliments cuits, peuvent se sentir un peu secoués.

Machine Translated by Google

Il n'y a aucune absurdité à propos des vitamines synthétiques et peut-être que, dans son adhésion sans réserve à l'alimentation crue, il a peut-être montré le chemin pour contourner l'épouvantail de la vitamine B12 et d'autres vitamines « essentielles ».

Nous ne pouvons pas donner ses arguments, mais chez sa fille de six ans Anahit, qui n'a jamais consommé un seul morceau d'aliment cuit ou dégénéré dans sa vie, est une preuve éclatante de l'efficacité du régime alimentaire qu'il a élaboré, et que nous citons ici..."

Ils impriment ensuite, dans son intégralité, l'annexe donnée à la fin du livre, ainsi que la photo d'Anahit.

***

Wilmslow, le 20 avril 1964 :

Merci beaucoup pour votre gentillesse en nous envoyant une copie de Raw-Eating'. Je suis sûr que l'idée est fondamentalement bonne et que nous connaissons les immenses qualités curatives d'un régime alimentaire cru.

Si vous souhaitez m'envoyer une photo de votre adorable fille Anahit (comme sur la couverture arrière), je serai heureux de le publier dans THE BRITISH VEGETARIAN plus tard cette année avec une annexe de votre livre.

GEOFFREY L. RUDD, secrétaire et rédacteur, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Angleterre.

***

Málaga, 28 mai 1965.

Cher ami,

S'il vous plaît, envoyez-nous immédiatement une douzaine d'exemplaires de votre excellent livre sur « la consommation crue ». Nous enverrons le versement rapidement après la facturation, aux tarifs de revente. Nous ferons une tournée de conférences en Angleterre et au Pays de Galles cet automne et espérons y utiliser le livre à bon escient.

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH, président, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, prés. Málaga, New Jersey, États-Unis

***

Le fils du regretté Dr Bircher-Benner, le Dr Ralph Bircher, a inséré un article de fond de six pages dans DER WENDEPUNKT, l'organe du Clinique Bircher-Benner à Zurich (mai 1964), sous le titre "Alles-oder-nichts-Lehren fibre Ernahrung" (Tout ou Rien - Doctrine de Nutrition), qui peut être résumée grossièrement comme suit :

"Dans deux coins différents du monde, deux complètement opposés Des doctrines nutritionnelles ont été avancées. En Californie, un expérimentateur nommé Wirnitz a concocté une poudre nutritionnelle presque insipide à partir d'un mélange de 48 produits chimiques. Avec cette "nourriture" artificielle, il mène des expériences sur 18 détenus et, sans attendre les résultats, il expose volontiers les perspectives aux journalistes trop prématurément. " Après avoir parlé un peu plus des absurdités de ce soi-disant scientifique, le critique continue ; D'un autre côté, nous avons sur notre table de révision un petit livre avec un enseignement totalement opposé sur la nutrition, représentant un point de vue du « Tout ou rien » : Aterhov/Raw-Eating. La publication est dotée d'un raisonnement solide, est écrite en anglais excellent et constitue un résumé de deux volumes massifs On y perçoit la présence du fils de l'ancienne haute culture de l'Aryana. Avec une grande confiance en lui... il représente l'alimentation végétale pure comme la nourriture la plus naturelle et la seule correcte pour l'être humain, et à notre époque de recherche de compromis, il le fait avec un absolu si frais et carrément surhumain que, selon toute probabilité, il je paierais pour traduire ce petit livre en allemand."

Après avoir récapitulé un à un les points essentiels de mes conceptions, l'écrivain mentionne certains faits scientifiques qui parlent en ma faveur ;

"Il y a déjà quarante ans, Walter Sommer se demandait pourquoi Bircher-Benner n'était pas allé jusqu'à déclarer que l'alimentation crue était la seule nourriture pour l'homme. En faveur d'Aterhov est le fait que, selon les dernières enquêtes (Reader's Digest, janvier, 1964)

Machine Translated by Google

En fait, l'homme a vécu pendant un million et demi d'aliments (presque purs) végétaux crus et, ainsi, on peut supposer, il a atteint son développement naturel le plus élevé. En faveur d'Aterhov se trouvent la prise de conscience frappante du déséquilibre actuel entre les nutriments et les vitamines, la "faim stimulée", la "période de latence (Dammerungszone) en cas de mauvaise santé", le rôle du "terrain" dans les maladies infectieuses, la grande économie du métabolisme lors de l'alimentation végétale fraîche, la supériorité biologique des protéines végétales, notamment dans les aliments crus, l'intégrité des nutriments, qui ne doivent jamais être perturbés, et la perspective d'une telle nutrition face à la pénurie mondiale de denrées alimentaires. »

Selon le critique, les hommes ondulent entre ces deux pôles extrêmes. Selon lui, il serait sans doute juste de « ne jamais se reposer au milieu ». Et il conseille au lecteur de se tenir beaucoup plus près d'Aterhov que de Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28 février 1964.

Cher Monsieur,

Merci d'avoir vu votre livre Raw-Eating'. Si vous connaissez notre liste de publications, vous vous rendrez compte que nous sommes entièrement d'accord avec votre principe fondamental. Nous partageons entièrement votre point de vue et, inévitablement, à la lumière des activités de cette société, sommes d'accord avec vos conclusions.

Nous aimons votre approche du sujet de l'alimentation des enfants. C'est très bien en effet. C'est tellement vrai que le jeune enfant doit voir son goût naturel pour les fruits crus délibérément détourné au profit des aliments cuits. Et nous admirons votre traitement complet de votre sujet, car en l'espace de 53 pages vous avez certainement mis en avant tous les arguments en faveur, que ce soit du point de vue d'une vie saine, ou de la lutte contre et/ou de la prévention des maladies, et de la prise en compte en compte le

Machine Translated by Google

implications médicales et économiques, touchant même au résultat éthique pour le monde dans son ensemble.

...Malheureusement, les bienfaiteurs potentiels de l'humanité ne reçoivent pas d'acclamations ni d'autres récompenses (matérielles) à moins qu'ils ne travaillent par l'intermédiaire de « l'establishment ». Sinon, que ne pourrait-on pas faire avec ne serait-ce qu'un dixième des centaines de milliers d'euros donnés pour la «recherche» par des scientifiques qui, très souvent, ne font que laisser tomber après un certain temps, même si les résultats n'ont en réalité pas fait de mal.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Angleterre.

***

Mexique, DF, 23 avril 1964.

Cher M. Hovannessian :

Nous venons de recevoir votre livre RAW-EATING' et seulement dans un Après un coup d'œil, je me rends compte que c'est assez intéressant et que vous faites vraiment du bon travail en essayant de convaincre les gens que le mieux de tout est de suivre la nature sans les modifications absurdes que l'humanité y a faites.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Directeur général. ASSN INTERAMÉRICAINE. DE GÉNIE SANITAIRE, Alfonso Herrera, 11-103, Mexique 4, DF

***

Maison des Amis, 13 avril 1964.

Votre livre sur le Raw-Eating est parvenu au Friends Service Council et j'ai été intéressé à le lire. Je l'enverrai à la Bibliothèque des Amis de la Société Végétarienne, où j'espère qu'il pourra être utile à d'autres.
Merci pour le bon travail que vous avez fait dans vos écrits et pour vivre cette manière simple avec les aliments naturels crus. Cela me semble un signe d'espoir pour l'alimentation du monde et pour la paix sur terre. je le crois

Machine Translated by Google

devrait nous rendre plus sensibles à la lumière spirituelle. À l'heure actuelle, je suis « végétalien » (végétarien, je ne prends pas d'œufs, de lait, de miel, etc.), donc j'apprécie vos suggestions et je suis reconnaissant que de plus en plus de gens voient cela comme un bon mode de vie. Il existe aujourd'hui diverses sociétés humanitaires végétariennes et épris de paix, qui devraient contribuer à l'unité mondiale.

QUEENIE DAWE, Maison des Amis, Euston Rd. Londres, NWI

***

Israël, 22 janvier 1965.

Cher Monsieur,

Après avoir lu votre livre Raw-Eating', nous aimerions lire vos autres livres en anglais... Si seulement les gens pensaient et comprenaient qu'ils peuvent être en meilleure santé et plus heureux sans tous les déchets qu'ils ingèrent dans leur corps ! Vous êtes un prophète de notre temps.

M. NEZAH, Dr. De Naturopathie, Prés. Assn. naturopathique d'Israël.
Domaine Nezah, Mishmar Hashiv'a, Israël.

***

Cher Monsieur:

J'ai lu votre livre Raw-Eating et je l'aime beaucoup. C'est très intéressant à tous égards, car la nourriture doit être consommée telle que la nature la produit.

Vos points fondamentaux sont les mêmes que ceux que j'ai soutenus dans mes livres et mes écrits il y a longtemps... J'aimerais le traduire en espagnol, si vous acceptez l'idée. Si cela ne vous dérange pas, envoyez-moi une copie pour moi. J'en fais une critique pour un magazine espagnol : Bionomia, publié à Madrid, Espagne...

A. Severon, Dr. de Naturopathie, Colunga, La Riera, Espagne.

Machine Translated by Google

***

Boston, 5 juillet 1966.

Salutations M. Aterhov :

Vous trouverez ci-joint dix dollars pour sept de vos livrets intitulés Raw-Eating'. Cela laissera un solde de trois dollars pour couvrir les frais d'envoi du plus grand nombre possible de votre bulletin n°1.

Nous sommes très intéressés par votre bulletin No. 1 car nous avons l'intention d'en envoyer une copie par la poste aux nombreuses personnes qui nous écrivent au sujet de leurs problèmes de santé. Nous sommes certains que ce sera une bénédiction pour de nombreuses personnes.

Nous vous serions reconnaissants de nous accorder la permission de faire des copies polycopiées de votre bulletin n° 1 puisque, bien entendu, nous n'envisagerions pas de le faire sans votre permission. Si l'autorisation est donnée, nous n'ajouterons ni ne soustrairons un seul mot. Nous sommes une organisation à but non lucratif et souhaitons sincèrement aider l'humanité souffrante à retrouver le chemin de la santé que la nature nous a donnée. Nous sommes convaincus que vous êtes également motivé par la même envie.

J'espère, cher M. Aterhov, que vous y accorderez votre attention personnelle et que vous me donnerez de vos nouvelles par courrier aérien dès que cela vous conviendra. Nous apprécierions également beaucoup que vous joigniez quelques extraits de votre bulletin n° 1 à votre lettre aérienne.

Fondateur de THE Rising Sun, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Organisée en 1908 sous le nom de « Fundamental Research Society » par Nicola Tesla, Thomas Edison et Francis Richards. ANN WIGMORE, DD Président exécutif, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23 juin 1966.

Machine Translated by Google

Mon cher Frater :

L'écrivain est récemment entré en possession de votre livre éclairant et bien écrit, intitulé Raw-Eating, et a beaucoup apprécié sa lecture. Il désire vous offrir ses sincères félicitations pour cette savante présentation, et en particulier pour votre soutien courageux et votre approbation de la consommation d'aliments naturels et crus.

Ce processus diététique a longtemps été sincèrement souscrit. En fait, lorsqu'il s'est engagé dans la fabrication d'instruments thérapeutiques électromagnétiques, il a écrit plusieurs régimes pour les médecins et les infirmières il y a environ 40 ans ou en 1926, qui recommandaient une prédominance du « cru ». aliments dans l'alimentation quotidienne...

L'auteur a également mené de longues recherches dans le domaine des émanations et des rayonnements électromagnétiques, et plus tard dans les domaines vitaux de la chimie agricole, impliquant non seulement des exigences quantitatives mais aussi qualitatives pour répondre aux besoins alarmants de l'humanité d'aujourd'hui...

Avant d'aller plus loin, pouvons-nous demander si l'un de vos précédents les volumes ont-ils été écrits en anglais ? On observe que l'un d'eux a été publié en arménien. Si tel est le cas, l'auteur aimerait l'étudier afin de mieux comprendre votre précieux travail humanitaire.

A titre d'explication, on peut dire que l'auteur a consacré un temps et des efforts considérables pour l'achèvement d'un traité complet, sur le point d'être conclu, intitulé "Le sauvetage suprasensible de l'homme", qui couvre en effet un sujet profond...

Avant de mettre fin à cette missive, l'auteur peut-il déclarer que votre livre constitue une contribution précieuse à l'humanité et mérite une lecture et une étude approfondies ? L'homme ne parvient pas à comprendre que la vie végétale est la seule usine alimentaire satisfaisante et que ni l'animal ni lui-même ne peuvent exister sans la plante, pour créer et fournir sous une forme assimilable les minéraux et les essences vitaux à l'état organique pour sa subsistance. Il semble toujours considérer

Machine Translated by Google

« brut » comme non raffiné, brut, impropre et non préparé pour son usage ou sa jouissance...

Comme l'écrivait le grand Dr Alexis Carrel il y a plusieurs décennies : « Les hommes ne peuvent pas suivre la civilisation moderne dans son cours actuel, car ils sont en train de dégénérer. Ils ont été fascinés par la beauté des sciences de la matière inerte. Ils n'ont pas compris que leur corps et leur conscience sont soumis à des lois naturelles, plus obscures, mais aussi inexorables que les lois du monde sidéral (astral). Ils n'ont pas non plus compris qu'ils ne peuvent transgresser ces lois sans être punis. Ils doivent donc apprendre les relations nécessaires de l'univers cosmique, de leurs semblables et de leur moi intérieur, ainsi que celles de leurs tissus et de leur esprit. S'il dégénérait, la beauté de la civilisation, et même la grandeur de l'univers physique, disparaîtraient. Le Dr Carrel fait souvent allusion au fait que la construction de plus en plus de grands hôpitaux ne supprime pas la nécessité de s'attaquer aux causes plutôt que de s'attaquer continuellement aux seuls effets.

Nous avons donc beaucoup à faire pour éduquer l'humanité et revenir aux fondamentaux naturels, au bon sens et à l'accomplissement de nos devoirs et responsabilités.

Dr ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Californie, États-Unis

***

Allegany, New York, 28 octobre 1966.

Cher M. Aterhov,

Un de vos livres « Raw-Eating » est tombé entre mes mains et je suis grandement impressionné par son contenu; à tel point que j'ai adopté le régime Raw Eating. J'ai une ferme ici où je cultive mes propres fruits, noix et légumes de manière biologique, et je souhaite aider les autres grâce à l'alimentation crue à atteindre une santé parfaite ; c'est donc dans cet esprit que je vous envoie une traite bancaire de 20,00 $ pour couvrir le paiement de 30 exemplaires de

Machine Translated by Google

ton livre. J'apprécierais également plusieurs exemplaires de votre bulletin n°1 pour le distribuer à mes amis...

Je ferai tout ce que je peux pour promouvoir votre livre dans ce pays car il m'a aidé à trouver un bon chemin vers une vraie santé. J'ai de nombreux adeptes ici aux États-Unis et je me consacre à la cause de la BONNE SANTÉ grâce à une bonne alimentation et à un bon mode de vie. Je suis membre de l'American Natural Hygiene Society. J'ai l'intention de continuer à répandre l'évangile du Raw-Eating à travers votre livre et je pense que cela générera beaucoup plus de commandes et de plus grandes quantités pour votre livre. J'ai une belle ferme ici, et si vous venez dans ce pays, vous êtes invités à venir séjourner en tant qu'invité.

M. AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allégany, New York. Président des GOOD GUYS OF THE GLOBE "Paix : Bonne Volonté envers les Hommes"

***

Meadows of Dan, 1er septembre 1966 :

Cher ami, je suis végétalien et crudivore, je prêche et enseigne cela. J'ai trouvé votre bulletin n°1 dans le Mount Zion Reporter et je l'ai découpé et j'en ai fait une réimpression pour le distribuer gratuitement... Vous ai-je piétiné les pieds en faisant cela sans vous le demander, et me donnez-vous le droit de l'imprimer ? d'autres à offrir gratuitement à mon ami malade ?... J'ai un livre précieux « Nature The Healer » de John T. Richter, mais j'ai besoin de voir ce que vous dites. S'il vous plaît, envoyez-moi « Raw-Eating », et si cela équivaut à Nature The Healer, j'en aurai besoin de beaucoup pour les donner à mes semblables. Je suis également rédacteur de tracts, mais je ne suis pas médecin...

11 décembre 1966 :

J'étais plus qu'heureux de recevoir les livres avec votre bonne lettre... Mon ami, je pense que ton livre est top ; J'en cherchais un plus petit que Nature The Healer. Il n'y a pas de meilleur travail que d'éclairer les gens sur la valeur des aliments crus. Je pense que votre livre répond à mes besoins maintenant, autant que le livre plus grand, et qu'il fait ressortir également davantage de bonnes choses. Oui, je peux utiliser les livres que vous m'avez envoyés... J'ai besoin d'un peu plus de vos

Machine Translated by Google

livres. Je pars en voyage missionnaire en Floride et je pourrais utiliser beaucoup de vos livres lors de cette tournée. Je souhaite diffuser le cru sous cette forme et je suis également amené à prendre en charge certains cas pour les amener au régime cru. En ce moment, une dame est sur le point de mourir, presque abandonnée à la mort par les médecins. Elle me supplie de l'aider à se mettre au régime, j'espère le faire bientôt...

Mme IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Virginie, États-Unis

***

Israël, 22 août 1966 :

Très cher M. Aterhov. C'est avec grand plaisir qu'aujourd'hui j'ai terminé la lecture de votre excellent livre RAW-EATING'. Si l'humanité parvient un jour à comprendre l'importance de l'alimentation naturelle, ce sera le début d'une nouvelle ère dans l'histoire de la vie humaine ; ce sera tout simplement le PARADIS.

Avec votre permission, permettez-moi de me présenter. Je m'appelle Joseph Razon, j'ai 43 ans, je suis arrivé en Israël il y a trois ans et je travaille comme médecin au sein de l'organisation médicale Kupat Holim. Je ne me sens pas heureux dans mon travail quotidien car je suis obligé de prescrire des médicaments (poisons). Même si j'essaie d'en prescrire le moins possible (primum non nocere), je ne suis pas satisfait de ma pratique anti-poison ! Je dois travailler parce que je suis un homme marié ! Ma femme est originaire de Téhéran... Après avoir lu votre livre, j'ai pensé à vous écrire et à vous demander si vous pouviez nous envoyer de la littérature en langue persane pour ma femme. Je suis sûre que si elle lit des articles sur l'alimentation naturelle et ses effets sur l'organisme humain, elle n'osera pas nourrir notre enfant (nous attendons un bébé) avec des éléments morts !

Je voudrais vous donner quelques détails sur mes activités à Istanbul il y a quelques années. J'étais secrétaire général de la « Société végétarienne-hygiéniste turque » et j'étais l'un des membres les plus actifs du mouvement. Là, les organisations médicales et l'industrie chimique ont vu un danger dans notre mouvement végétarien à cause de leurs poisons et en tant que juif, j'étais le point le plus faible qu'ils trouvaient facile à détruire. Ils

Machine Translated by Google

fait beaucoup de mal à ma personne et j'ai été obligé de quitter pour toujours le pays dans lequel je suis né, où j'avais étudié et dont j'aimais les gens. Mais je devais venir en Israël. Heureusement, ici nous pouvons parler et écrire librement sur le végétarisme et la vie naturelle. Il y a plus de 20 médecins naturopathes et nous avons aussi un village de végétariens, AMIRIM, près de la ville SATAD dans les montagnes de Galil !

Il y a une semaine, j'ai visité cet endroit pour la deuxième fois, je me sentais heureux et je voulais y rester et y vivre. Mais avant tout, je dois convaincre ma femme. S'il vous plaît, je vous prie de m'envoyer de la littérature en persan sur le sujet.

Ce fut un plaisir de regarder la photo d'ANAHIT, si charmante et en bonne santé. On peut sentir sa santé rien qu'en regardant sa photo.

12 novembre 1966 :

Ce fut un réel plaisir de recevoir votre très intéressant livret Raw-Manger' dans sa version persane. Je vous suis reconnaissant et j'espère que ma femme comprendra mieux le sujet. J'espère également que mon enfant sera exempté des méfaits des aliments cuits et non naturels !... Malgré mon travail dans l'organisation médicale, je m'occupe des personnes qui souhaitent suivre un mode de vie hygiénique. Quand j'étais en Turquie, je m'occupais de mes patients en tant qu'hygiéniste naturelle. Maintenant, en Israël, je dois d'abord gagner ma vie, donc je dois travailler dans une organisation médicale.

Tôt ou tard, je devrai travailler uniquement dans le domaine sans drogue. Mais sans station thermale, cela ne sera pas suffisant, c'est pourquoi, en collaboration avec des médecins naturopathes, nous recherchons des personnes prêtes à nous aider ! J'espère que dans un avenir proche je vous en dirai plus.

Dr JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi, Israël

***

Baldwin Park, Californie, 14 avril 1966.
Cher ami:

Machine Translated by Google

J'ai été heureux de voir votre article sur la consommation crue dans le « Mount Zion Reporter » de Jérusalem, Israël. L'éditeur est mon frère. Je suis heureux que vous ayez parlé de votre livre dans son journal. Je suis très intéressé par davantage de littérature sur les aliments crus, c'est pourquoi j'envoie ma commande, ma première, car j'ai l'intention de diffuser cette vérité indispensable.

20 juin 1966.

J'ai reçu vos précieux livres. Ils sont exactement ce dont j'ai besoin... j'apprécie beaucoup de livres, et j'espère que beaucoup de gens dans différents pays les trouveront, comme j'ai eu la chance de le faire...

13 novembre 1966. Je suis heureux de pouvoir maintenant commander d'autres de vos livres, Raw-Eating'. C'est ce dont les gens ont besoin. Je voulais envoyer cette commande beaucoup plus tôt, mais j'ai attendu de pouvoir économiser de l'argent. Je pense que la prochaine fois je pourrai commander plus tôt, car j'ai réglé certaines choses... Je vis seule, j'aurai 89 ans le 5 février 1967, donc je ne peux pas sortir avec les livres et les vendre comme un jeune pourrait le faire. J'écris mon nom et mon adresse dans les livres et je les prête à ceux qui les liront. Je veux que les livres se déplacent pour ne pas pouvoir les distribuer dans la maison de quelqu'un... J'ai essayé de suivre la méthode alimentaire naturelle du mieux que je connaissais depuis presque toutes les années.

deux dernières années. J'ai travaillé dans mon jardin toute cette matinée, et je ne suis pas fatigué...

ORAF. CARPENTER, Californie, États-Unis

***

Alberta, le 9 avril 1966.

Cher Monsieur,

Je suis lecteur du « Mount Zion Reporter » et je suis intéressé par l'article « Valeur des aliments crus ». Je suis JEUNE de 75 ans et j'aimerais naturellement bénéficier des qualités de l'alimentation crue. J'ai été un athlète dans le passé, mais je me suis consacré aux régimes alimentaires cuisinés.

Machine Translated by Google

Le problème est d'obtenir le bon type de légumes et de fruits, sans injection de minéraux, ici au Canada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canada.

***

Swansea, 1er mars 1964.

Cher M. Aterhov,

Début janvier, alors que je regardais l'émission 'TONIGHT' sur Sur mon téléviseur, j'ai été électrisée par la vision de votre livre et par la lecture de quelques extraits. J'avais très envie d'avoir un exemplaire de votre livre. J'ai donc écrit à la BBC pour obtenir les coordonnées nécessaires de l'éditeur, etc. Hélas, on m'a finalement informé qu'il était introuvable dans ce pays. Cependant, ils m'ont envoyé la seule adresse dont ils disposaient, j'ai donc décidé de vous écrire ne serait-ce que pour vous remercier et vous souhaiter plein succès dans la diffusion de votre message. Je suis entièrement d'accord sur le fait que la dépendance alimentaire est le plus nocif de tous les vices. Quel monde différent cela pourrait être si l'humanité changeait ses habitudes alimentaires comme le préconise votre livre. Votre exemple est le plus grand effort pour le bien humain dans le monde aujourd'hui. Salut à toi, le Prophète suprême de cet âge...

29 avril 1964. Quel jour heureux ce fut mercredi dernier lorsque votre livre et votre lettre sont arrivés. Cela m'a absorbé et parfois surpris. Surtout, cela m'a éclairé et inspiré à nouveau. Depuis que je suis enfant, lorsque j'ai mémorisé plusieurs citations à l'école du dimanche, j'ai recherché la VÉRITÉ. (« Et vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous rendra libre »). La quête m'a conduit à travers différentes églises, au rationalisme, puis au végétarisme avec la réforme alimentaire et la guérison naturelle et, finalement, à la théosophie avec la seule explication acceptable (pour moi) des problèmes de la vie : le karma et la réincarnation. Quel long voyage cela a été. Et là, enfin, en regardant votre livre, je me sens « ÇA Y EST ». Merci pour ce merveilleux cadeau et chérissez également votre lettre...

Machine Translated by Google

3 février 1966. Ce fut une grande joie d'avoir à nouveau de vos nouvelles et de Apprenez grâce à votre dépliant les nombreux succès obtenus par ceux qui suivent votre exemple... Vous serez intéressé de connaître mon propre petit-fils. Il a fait une dépression nerveuse en 1964 et a été hospitalisé pendant une courte période. Peu de temps après sa sortie, j'ai pu lui envoyer un exemplaire de votre livre... Il s'est mis à manger cru comme un canard dans l'eau et s'est merveilleusement rétabli. Cela a complètement changé sa vision et sa personnalité, et il fait désormais de bons progrès dans ses études. Il est étudiant en art à l'Université de Manchester.

Mme Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Angleterre.

***

Southsea, 20 février 1964.

Cher Monsieur,

Je vous serais obligé si vous me donniez des détails sur la façon d'obtenir le livre intitulé 'RAW- EATING' d'ATERHOV. La British Broadcasting Corporation à Londres m'a donné votre adresse en m'informant que le livre n'était pas disponible en britannique. J'aimerais beaucoup en avoir une copie.

19 mars 1964. Un grand merci pour votre livre sur la consommation crue que j'ai reçu jeudi dernier, le 12 mars. Le contenu de votre livre a été en effet pour moi une révélation, le livre le plus merveilleux que j'ai jamais lu sur les besoins et les exigences de l'être humain. J'ai également pensé à quel point le thème du livre était sincère et réconfortant. J'apprécie la longueur de l'étude et le temps qui a dû être consacré aux efforts de conception et de préparation du livre. C'est une très mauvaise expression de ce que je ressens réellement et je ferai de mon mieux pour intéresser les autres, mais ce ne sera pas une tâche facile de savoir ce que sont les gens et à quel point ils sont réticents à changer leurs habitudes, notamment alimentaires. ceux. Néanmoins, je ferai de mon mieux pour les convaincre et leur faire demander votre livre... Si cela vous intéresse, je vous tiendrai au courant de temps en temps de l'évolution des choses...

Machine Translated by Google

Mme VM Snelling, 26, chemin Victoria. Southsea, Hants, Angleterre.

***

Santa Rosa, 27 novembre 1964.

Cher Monsieur,

J'ai eu le plaisir de lire votre livre « Raw-Eating » et j'aimerais beaucoup en avoir un pour moi. Après en avoir discuté avec deux de mes amis, eux aussi sont intéressés à en obtenir un, je joins donc un mandat de 4,50 $ pour trois livres... J'ai très hâte de recevoir ces livres... Je suis un 100 pour cent 'cruw fooder', et je fais passer la bonne parole à ceux qui sont intéressés. Les aliments crus m'ont sauvé la vie.

21 janvier 1965 :

Dès réception de 15 exemplaires de « Raw-Eating » avec facture jointe demandant la somme de 10,00 $, je joins une traite bancaire... plus 10,00 $ supplémentaires pour 15 exemplaires supplémentaires de Raw-Eating. "J'apprécie vraiment l'opportunité d'aider les gens à comprendre la nécessité de manger des aliments crus, grâce à votre excellent travail. Merci.

2 février 1965 :

Un exemplaire du magazine 'Let's Live' est à vous pour lire celui de Martin Reinecke. article, « Aventures dans les aliments crus ».

Le numéro de ce mois contient ma lettre racontant comment mon mari et moi avons commencé à manger des aliments crus à 100 pour cent. Nous sommes très enthousiastes à ce sujet et continuerons à aider Martin à promouvoir cette façon de manger, autant que possible.

Votre propre livre, « Raw-Eating », est tout simplement formidable. Je suis si heureux de distribuez-le aux personnes qui recherchent cette connaissance. Il est vrai qu'ils sont très peu nombreux pour le moment, mais je crois qu'avec le temps, beaucoup comprendront. Travailler tranquillement avec ceux qui écoutent est très satisfaisant.

Machine Translated by Google

6 mai 1965 :

J'ai reçu votre lettre demandant les anciens numéros de "Let's Live" mais je je suis désolé que le magasin d'aliments naturels ait vendu tous les exemplaires. Je vous envoie le numéro de mai et je continuerai à envoyer les numéros suivants à moins que vous ne souhaitiez prendre un abonnement.

J'ai envoyé une copie de votre lettre à Martin Reinecke pour correction de son article de février comme suggéré.

Je serai intéressé d'avoir une copie de votre deuxième volume lorsqu'il sera terminé. J'ai eu beaucoup de succès en vendant votre premier volume et je souhaiterai en garder quelques-uns sous la main.

Mme Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, États-Unis

***

Venise, Californie, 29 septembre 1964.

Cher M. Aterhov,

Merci beaucoup pour les deux exemplaires de votre livre « Raw-Eating ». J'ai beaucoup aimé le lire.

J'ai arrêté de manger des aliments cuits il y a cinq mois. J'ai 31 ans et je me sens très bien. Tous les deux jours, je cours 2 à 5 miles sur la plage, je nage, je fais de la randonnée en montagne. Il y a trois semaines, j'ai gravi le mont. Withney en une journée. Le trajet aller-retour fait 26 miles et la montagne elle-même mesure plus de 14 500 pieds de haut. Mon pouls est de 58-60. Je vous dis tout cela pour vous faire savoir que la nourriture crue est la réponse à toutes les souffrances de l'humanité.

Je pourrais être très intéressé à vendre votre livre aux États-Unis (et peut-être au Canada). S'il vous plaît dites-moi combien vous demandez pour 500 ou 1 000 exemplaires...

6 février 1966 :

Machine Translated by Google

Ma femme et moi mangeons maintenant depuis près de deux ans des aliments 100 pour cent crus. régime avec les meilleurs résultats. Ci-joint, je vous envoie un article, écrit par Shirley, ma femme, et imprimé dans le magazine 'LET'S LIVE', juillet 1965. Nous vous permettons d'utiliser cet article et les photos ci-jointes.
L'une des photos est celle d'un de nos très chers amis qui est végétalien cru. Il lutte contre les lions (africains) à mains nues, et ces lions ont toutes leurs dents et leurs griffes. MICKEY SOLOMON est son nom.

Nous ne nous sommes jamais sentis aussi bien de notre vie depuis que nous mangeons nos aliments crus. Votre livre est le meilleur que nous possédons sur les aliments crus, et nous le lisons souvent. Nous aimerions faire connaître la vérité sur l'alimentation crue... Nous pensons que votre merveilleux livre devrait être mis à la disposition du plus grand nombre. Ci-joint un mandat de 20,00 $...

Mme Shirley et M. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venise, env.
ETATS-UNIS.

***

Columbia, Caroline du Sud. 7 janvier 1965 :

J'ai beaucoup apprécié un article sur votre livret RAW-EATING' dans Let's Live Magazine - décembre 1964. J'ai écrit à l'auteur, Martin J.
Fritz, et il m'a conseillé d'écrire au British Vegetarian Magazine et ils m'ont à leur tour donné votre adresse...

MME. IRENE GOLEMON, USA

***

Extrait d'une lettre écrite par un monsieur d'Abadan, après avoir lu mon livre persan :

Abadan, le 25 juillet 1965 :

Cher M. Aterhov,

Votre petit livret a provoqué un grand changement dans mon état d'esprit, à tel point que je me considère déjà comme un mangeur de crudités. Je ne sais pas

Machine Translated by Google

comment vous remercier. Il n'est pas exagéré de dire que je vous dois la vie.
Tu es le Jésus de notre temps, donnant la vie aux malades et aux demi-morts, et quelle douce vie en plus !... Il me semble incroyable qu'on puisse lire ton livre et ne pas changer sa façon de vivre.

SADARAT, Abadan, Perse.

***

Suite à la publication de mon gros volume en arménien, brut-manger a gagné un succès considérable en Arménie.

Erevan, 24 mars 1961.

Cher M. Hovannessian,

La Bibliothèque centrale de l'Académie des sciences d'Arménie a reçu avec remerciements le premier volume de votre ouvrage intitulé Raw-Eating. Afin de satisfaire les demandes de nos nombreux lecteurs pour votre ouvrage intitulé « Raw Eating », veuillez nous envoyer cinq exemplaires du premier volume, étant donné que les deux exemplaires déjà envoyés sont toujours en circulation et que des retards considérables sont occasionnés dans répondant aux demandes d'un grand nombre de lecteurs.

L'ACADÉMIE DES SCIENCES DE L'ARMÉNIE, H.MECHERIAN,
Directeur de la Section Complète.

***

Erevan, 20 novembre 1961.

Cher M. Hovannessian,

Nous avons reçu dix exemplaires du premier volume de votre ouvrage intitulé « Raw-Eating », présentés à notre bibliothèque, pour lesquels nous exprimons notre sincère gratitude.

Erevan, le 16 juin 1965 :

Machine Translated by Google

La Direction de la Bibliothèque d'État d'Arménie souhaite exprimer sa sincère gratitude pour six exemplaires de votre livre intitulé « Sur les chemins de la consommation crue », que vous avez présentés à la Bibliothèque.

Le nombre de personnes intéressées par la consommation crue augmente progressivement et nombre d'entre elles souhaitent avoir vos livres. Pourriez-vous éventuellement nous fournir quelques exemplaires supplémentaires de vos publications ?

LE MINISTÈRE DE LA CULTURE, ARMÉNIE,

AM MIASNIKIAN BIBLIOTHÈQUE D'ÉTAT DE LA RÉPUBLIQUE,

ARAZI TIRABIAN, Directeur.

***

Par la suite j'ai souvent envoyé vingt à trente exemplaires de mes livres à cette bibliothèque, sans attendre aucun retour ni récompense. Malheureusement, en raison des problèmes et des limitations imposées aux gens par l'Union Soviétique (dictature contre le commerce privé), je réponds entièrement gratuitement à toutes les demandes de livres reçues de l'Union Soviétique, indépendamment du fait que ces demandes proviennent d'institutions publiques ou de particuliers.

Extraits d'une lettre écrite par l'Éminent (poète arménien), Hovhannes Chiraz :

Erevan, 4 janvier 1962.

Cher Ter Hovannessian,

C'est par hasard que je suis tombé sur votre admirable livre intitulé "Raw-Eating". Vous êtes destiné à devenir le grand sauveur de toute cette humanité stupide. Votre découverte, manger cru, est aussi grande que celle du grand Darwin ; en fait, elle est plus grande et plus humanitaire, je dirais même plus philanthropique, que toutes les grandes découvertes des siècles précédents. Mais, hélas, il y a un rocher invincible devant vous. Si seulement cet enfant aveugle, cette soi-disant humanité, trompée depuis des milliers d'années, pouvait

Machine Translated by Google

reprenez vos esprits, abandonnez le feu et suivez-vous le long du chemin prudent que vous avez ouvert, là disparaîtraient les actes de violence de l'intérieur de l'homme. Mais l'humanité, avec toute cette multitude de races et de tribus, s'accroche toujours au feu, comme la mousse s'accroche au rocher. Il n'abandonne pas sa nourriture cuite mortifère et ne l'abandonnera pas encore... Néanmoins, j'embrasse ton front triste et je me réjouis à l'idée que tu es né arménien. Tu es effectivement immortel..."

Hovanes Shiraz, 20, avenue Lénine, Erevan.

***

Dès son enfance, l'auteur de la lettre suivante, un jeune étudiant, souffrait de nombreuses maladies, dont la rougeole, la scarlatine, les oreillons (parotides), le paludisme, l'angine de poitrine, divers rhumes et catarrhes, des maux d'oreilles, des maux de dents, de la constipation, de la diarrhée, des hémorroïdes, de l'appendicite et de l'inflammation chronique de la vésicule biliaire (cholécystite). . Aujourd'hui, manger cru l'a soulagé de toutes ces souffrances, pour lesquelles il exprime sa gratitude dans les lignes suivantes :

Erevan, 5 février 1964.

Mon cher professeur, je ne trouve pas les mots pour exprimer le sentiment de gratitude et d'admiration que j'éprouve à votre égard depuis des mois, car tous les mots me semblent ridiculement insuffisants.

Par un seul geste magique, vous êtes parvenu à mettre fin au cauchemar qui hantait ma vie, tout comme, sans aucun doute, vous ferez de même pour d'autres personnes, jusqu'à ce que la cause même de ce cauchemar soit éradiquée - grâce à vous.

Vous êtes venu pour dissiper cet aveuglement aux yeux ouverts, cette surdité aux oreilles perçantes et cette folie inconsciente dans laquelle j'étais plongé, comme tout le monde.

Tu es venu avec une lampe magique pour représenter la voûte céleste ce visage qui était vraiment le mien et dont je ne pouvais jusque-là que rêver et deviner.

Machine Translated by Google

Je m'incline devant ta silhouette brillante et te salue comme l'homme qui à qui je dois plus que je n'ai jamais dû à quiconque.

Je m'incline devant ta silhouette brillante et je te salue comme le héros dont le nom est aujourd'hui constamment sur les lèvres de ceux qu'il a sauvés, mais demain il sera sur les lèvres de tous.

Je m'incline devant votre silhouette brillante et vous salue en tant que croisé pour une vraie civilisation, une vraie science, un vrai progrès, et en tant que combattant pour un avenir scientifique brillant et civilisé.

Armen Vshtuni, Perspective Lénine 20, Erevan, Aremenia.

***

Erevan, 29 mars 1964.

Cher Hovannessien,

Juste quelques lignes pour vous dire que le crudivorisme a trouvé une nouvelle recrue, dont la raison pour adopter cette nouvelle forme d'alimentation ne repose pas sur un sentiment de désespoir provoqué par une maladie ou une autre, mais sur les idéaux inspirés par vos grandes pensées. .

Je dois admettre qu'il y a un certain nombre d'obstacles sur mon chemin, car mon père est biologiste, mon frère est médecin et, dans ma famille, je suis le seul à manger avec un régime alimentaire différent (normal). Cela fait maintenant neuf mois que j'ai adopté le nouveau mode d'alimentation et je jouis d'une excellente santé. Il me semble que des lettres comme celle-ci, vous venant de tous les coins du globe, se multiplieront selon une progression géométrique et que vous n'aurez pas le loisir de lire les lignes de gratitude qui vous sont adressées. Votre découverte entrera dans l'histoire.

***

18 juin 1965.

Machine Translated by Google

J'écris de Léningrad. Je poursuis mes études au Conservatoire ici. Étant toujours avec vous, je vous adresse mes meilleurs vœux, convaincu que le temps est de votre côté. Les examens médicaux que mon frère m'a fait subir donnent toujours des résultats satisfaisants. Je me sens effectivement très bien, tandis que mon poids continue d'augmenter lentement mais sûrement.

H. SVATCHIEN.

***

Erevan, 6 janvier 1965.

Cher M. Hovannessian,

Cela fait maintenant six mois que je pratique le crudivorisme. Ayant connaissant le merveilleux accueil réservé à votre livre dans toutes les parties du monde, je ne souhaite pas entrer dans les détails et répéter les éloges habituels. La conception de l'alimentation crue constitue sans aucun doute la plus grande victoire remportée par l'esprit humain au cours de toute la civilisation.

Je ne veux pas écrire sur mes expériences personnelles, car, après avoir lu les extraits que vous avez cités de diverses lettres de remerciement, je me rends compte que mes réactions sont en plein accord avec celles vécues par d'autres consommateurs d'aliments naturels.

Les changements psychologiques qui suivent immédiatement, voire ne précèdent pas, les réactions physiologiques revêtent une importance particulière.

Permettez-moi de vous remercier pour le cadeau unique que vous avez offert à l'humanité.

Vladimir Khatchatourian, 38 rue Abovian Erevan.

***

Message de Noël d'une jeune femme à Moscou :

Machine Translated by Google

Moscou, le 20 décembre 1964.

Cher M. Aterhov,

C'est avec plaisir que je vous adresse mes vœux de fin d'année, accompagnés de mes remerciements personnels et de mes meilleurs vœux pour la victoire de votre grande œuvre humanitaire.

Votre disciple, qui s'est remise de sa longue et grave maladie cardiaque.

Par la suite, dans une lettre de dix pages, elle raconte l'histoire complète de son maladie et rétablissement, dont voici un résumé :

31 mars 1965 :

Je suis passé à la consommation crue en novembre 1963. Depuis, j'ai Je n'ai jamais eu un moment de doute. À cette époque, j'avais déjà des antécédents de maladie cardiaque qui s'étalaient sur une période de neuf ans.

Mais permettez-moi de commencer par le début. Quand j'avais huit ou neuf ans vieux, j'ai eu une crise de rhumatisme. Ensuite, environ dix fois par an, j'attrapais des laryngites, des grippes et des rhumes de toutes sortes, qui duraient généralement six à dix jours. Peu à peu, une amygdalite chronique s'est développée. À l'âge de quatorze ans, les médecins ont découvert une lésion de la valvule mitrale dans mon cœur et plus tard, ils ont découvert une cardite rhumatismale. A quinze ans, on m'a enlevé les amygdales. Je souffrais continuellement de douleurs cardiaques prolongées, de névrite, de débilité et d'insomnie. Le court sommeil qui suivit des heures de tourments fut accompagné de cauchemars terrifiants. Quand je me réveillais la nuit, je redoutais l'obscurité. Au total, je passais trois ou quatre mois par an au lit. Ce fut avec beaucoup de difficulté que je montai un seul escalier ; J'ai toujours été privé de promenades, d'exercices physiques, de natation, de voyages, de lecture et de bien d'autres plaisirs et récréations.

J'étais toujours sous la surveillance de médecins. Ils me « guérissaient » en au moyen de pyramidon, d'aspirine, d'antibiotiques, d'analgésiques, de vasodilatateurs, de somnifères et d'autres médicaments similaires. Mon organisme ne cessait de protester de manière

Machine Translated by Google

manière surprenante contre ces mesures et mon état s'est progressivement aggravé. Convaincu de l'inefficacité de tels remèdes, je finis par m'en passer tous.

S'il te plaît, pardonne-moi d'avoir occupé ton attention avec une telle minute détails. Il me semble qu'ils vont vous intéresser, d'autant que le changement s'est opéré de manière étonnante. J'ai abandonné les repas cuisinés sans aucune difficulté. La nourriture crue a éveillé en moi une agréable sensation de purification intérieure et de légèreté. Presque du jour au lendemain, mon cœur a cessé de m'inquiéter. Alors qu'autrefois je ressentais des douleurs dans la région du cœur, non seulement une fois par semaine, mais presque TOUS LES JOURS et cela pendant des HEURES D'INTERVENTION, au cours de la première année de ma consommation crue, je ne me suis pas couché un seul jour. , et les douleurs dans mon cœur étaient limitées à six à huit douleurs momentanées de peu d'importa Depuis un an et demi, je n'ai pas eu UNE SEULE crise de grippe ou de rhume. Dès les premiers mois, mes maux de tête ont complètement disparu. Mais le plus grand miracle pour moi a été le fait que j'ai commencé à m'endormir quelques minutes après m'être couché. Ma capacité de travail a augmenté ; mon ancienne dissipation, ma tension nerveuse et mon irritabilité ont disparu.

À l'automne, j'ai fait un voyage en Arménie et j'ai travaillé au « Matenadaran » (le dépôt de manuscrits). Quelle joie de marcher vingt-cinq à trente kilomètres par jour en montagne, puis de rentrer chez soi prêt à répéter la performance immédiatement. Je suis devenu un être humain libre, que la nature a enfin admis dans son sein. C'est vraiment un grand bonheur pour lequel je tiens une fois de plus à exprimer ma sincère gratitude.

Moscou, 16 août 1965. Ma santé continue de me donner satisfaction, d'autant plus que mon organisme a subi des épreuves assez sévères de tension mentale et nerveuse (hypertension), ainsi qu'une fatigue physique considérable subie lors des voyages en montagne.

Je vais bientôt terminer ma deuxième année de consommation de crudités. Je ne pourrai plus jamais penser à arrêter de manger cru. Les questions que je vous pose sont purement éclairantes et ne doivent pas créer

Machine Translated by Google

tu as le moindre doute sur mon avenir. Surtout, pour moi, les aspects physiques de la question importent moins que les bases spirituelles, qui ont toujours été fermes et inébranlables.

Olga Kerenskaya, 3 rue Frounze Moscou.

***

Comme mes livres ne sont pas faciles à obtenir en Union soviétique, des mangeurs de crudités convaincus traduisent des résumés de mes publications en russe et en distribuent des copies à leurs amis. De nombreuses personnes copient ensuite ces résumés les unes des autres. Ce qui suit est un extrait d'une longue lettre écrite par une dame russe âgée vivant dans le district de Moscou :

Khimki, 25 avril 1965.

Je n'arrive pas à m'exprimer ou plutôt, je n'arrive pas à trouver les mots appropriés pour vous exprimer ma gratitude infinie. Il n'y a aucune récompense dans ce monde assez digne pour récompenser votre travail sacré pour le salut du corps et de l'âme de l'humanité, votre « MANGAGE CRU ». Je m'incline devant vous et non seulement devant vous, mais aussi devant celui qui m'a apporté cette précieuse recette de santé, comprenant plusieurs passages extraits de votre livre. Personnellement, je n'ai pas eu la chance de voir votre livre. Mon ami – un ancien professeur – je les avais copiées non pas directement de votre livre, mais d'un carnet d'une de ses amies, également ancienne enseignante, et c'est cette dame qui vous écrit maintenant ces lignes, parce que ma propre vue est mauvaise. Je peux voir d'un seul œil et cela à l'aide d'une loupe, sinon j'aurais dû vous remercier bien plus tôt.

J'ai commencé ma pratique le 15 février et depuis, je ne consomme aucun aliment cuit, pas même du pain... J'aurai quatre-vingt-dix ans le 15 août 1966. Je suis plus vigoureux que tous mes amis, et ce fait est attesté par d'autres aussi.

Karpovna Maria Ivanovna, rue Fevralskaya 12, Khimca.

Machine Translated by Google

***

Sundsvall, 12 août 1965.

Cher M. Hovannessian,

Ma tante et son mari, tous deux médecins à Erevan, nommé Danielian, m'écrivent qu'ils ont tiré beaucoup de bénéfice de vos recommandations et m'exhortent chaleureusement à adopter votre méthode de nutrition et de guérison. C'est pourquoi je voudrais à mon tour vous demander si vous pourriez m'envoyer un exemplaire de votre ouvrage intitulé « Raw-Eating », pour lequel je vous remercie d'avance.

Je suis un gynécologue d'Istanbul. Au cours des deux dernières années, j'ai travaille dans un hôpital de Sundsvall, en Suède. C'est avec beaucoup d'intérêt et de fierté que je lirai votre livre et vos instructions, dont beaucoup de personnes ont déjà tant bénéficié."

Dr Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscou, 19 novembre 1966.

Cher M. Aterhov,

Je suis étonnamment ravi de la clarté et de la simplicité de vos pensées. Est-il vraiment possible d'exposer une si grande découverte d'une manière aussi simple ? « Ô humain ! La nature vous a créé et nourri, vous et vos cellules, avec des aliments crus. Tant que vous ne connaissez pas complètement la structure et les activités fonctionnelles de ces cellules, ne perturbez pas leur travail au moyen de diverses substances toxiques et non naturelles.

Ma femme et moi sommes tous deux étudiants de troisième cycle. Je suis physicien et elle est médecin.

Nous sommes très intéressés par votre travail...

Machine Translated by Google

MICHEAL MINASIEN.

***

Jermook, 6 mars 1966.

Salut à toi, ô savant parmi les savants ! Salut à toi, ô maître de l'humanité !

Je suis assistant médical au Health Resort de Jermook à Arménie. Je pratique le crudissement depuis le 4 novembre 1965, convaincu par votre livre. Je suis sûr que je serai guéri par la méthode que vous propagez. Depuis 1947, je souffrais de rhumatismes, de polyarthrite et de troubles des artères coronaires. Depuis 1963, ma santé s'était encore détériorée, à cause d'une grave inflammation des reins, dont je ne parvenais à obtenir qu'un soulagement partiel en mangeant des pastèques.

Dès le sixième jour de consommation crue, j'ai ressenti de fortes douleurs dans mes articulations, mais elles ont cessé par la suite... Lors des réactions provoquées par la consommation crue, je n'ai pas ressenti le gonflement des articulations qui accompagnait autrefois chaque crise d'arthrite. Je ne souffrais pas non plus des accès de fièvre et d'hydropisie qui apparaissaient chaque fois que l'état de mes reins s'aggravait. Maintenant, je profite d'un sommeil très profond et mon pouls est passé de 120-140 à 90-100 battements par minute (dans des conditions de contrainte). Fini les douleurs nocturnes dans mon cœur, les pellicules sur ma tête et la transpiration de mes pieds. J'ai déjà perdu cinq kilos et mes douleurs rhumatismales ont disparu. Je me sens plutôt bien et mes forces continuent d'augmenter.

Ma femme et mon fils de six ans adoptent également le régime cru. J'élèverai mon troisième fils, qui a maintenant un mois, de la même manière que tu as élevé ta fille Anahit.

Mon cher professeur, je travaille comme assistante médicale depuis dix-huit ans et maintenant, à trente-sept ans, je suis sur le point de terminer un cours par correspondance à l'Institut pédagogique. Pourtant, c'est dans votre livre que j'ai enfin trouvé les réponses à un certain nombre de questions.

Machine Translated by Google

des problèmes qui me tourmentent depuis longtemps – des réponses que je ne trouvais nulle part ailleurs. "L'un de ces problèmes est la raison pour laquelle les bébés ne peuvent pas marcher comme les petits des autres animaux dès le premier jour de leur naissance. Je suis maintenant convaincu que la raison de cela et de bien d'autres défauts physiologiques chez les enfants doit être recherchée dans le nourriture consommée par leurs parents et ancêtres. À mon avis, après trois ou quatre générations de mangeurs crus, tous ces défauts auront été éliminés.

Dr Vachagan Gasparian, Jermuk, Arménie.

***

Ma sœur aînée vit à Erevan. Je lui envoie régulièrement de gros colis de livres qu'elle présente à ceux qui sont gravement malades ou qui sont des mangeurs crus convaincus. Voici quelques extraits de ses nombreuses lettres :

« Mon cher Arshavir, je sais que cette lettre te procurera beaucoup de plaisir. L'alimentation crue progresse rapidement à Erevan et dans d'autres provinces. Il ne se passe pas un jour sans que quelqu'un ne m'appelle ou ne me rende visite. Ils viennent chercher des conseils ou demander des livres. Je présente vos livres à ceux qui en ont vraiment besoin. Il existe une demande illimitée de livres, qui passent de main en main et sont bientôt réduits en lambeaux. Je suis très inquiet de votre habitude d'envoyer des livres gratuits à tous ceux qui le demandent. Comment pouvez-vous supporter des dépenses aussi écrasantes ?

Vous ne pouvez pas imaginer combien de patients guérissent grâce à la consommation crue et qui vous en sont vraiment reconnaissants. Les gens ici sont tous des humanitaires comme vous. Dès que quelqu'un retrouve la santé qu'il avait perdue, il se charge de soigner ses proches malades et ainsi cinq ou six autres se rétablissent de graves troubles. Ils viennent ensuite vers moi et me racontent leurs expériences.
Les personnes qui ne pouvaient pas faire un pas peuvent désormais parcourir des dizaines de kilomètres à pied.

Machine Translated by Google

L'un de ces patients souffrait d'un œdème des mains.
et pieds depuis vingt ans et ne pesait pas moins de 115 kilogrammes.
Après avoir adopté un régime alimentaire cru, il a perdu 10 kilos en 20 jours. Son fils
a déclaré : « Mon père, qui autrefois ne pouvait pas bouger ses mains et ses pieds,
marche maintenant comme un enfant. » Ils vous bénissent continuellement, vous et Anahit.
Un autre patient souffrait d'une inflammation des cordes vocales, avec une perte
presque totale de la voix. Il a désormais complètement recouvré la santé après un
régime crudifié d'un mois et demi seulement.
Encore une fois, un jeune homme de 28 ans eut une suppuration des reins, accompagnée
d'une hydropisie générale de tout le corps. Son état était si grave que tout espoir était
abandonné pour lui, mais il se porte désormais très bien grâce à l'alimentation crue.
Il existe tellement de cas similaires qu'il est impossible de tous les décrire. Selon
leurs propres estimations, rien qu'à Erevan, il y aurait aujourd'hui 2 500 mangeurs de
crudités, dont beaucoup étaient gravement malades depuis longtemps, mais jouissent
désormais d'une parfaite santé. On guérit des maladies du cœur, des concrétions salées,
de l'hypertension artérielle, des ulcères d'estomac, des inflammations des reins, du foie
et de la vésicule biliaire, des calculs et de bien d'autres troubles très graves.

J'étais moi-même très malade. Je souffrais d'hypertension artérielle avec des
bourdonnements d'oreilles et j'avais une inflammation du foie. Mon nez saignait deux ou
trois fois par jour, je me sentais faible et je dormais mal. Mon cœur était si mal en point
que chaque nuit je me demandais si je reverrais la lumière du jour. Mais maintenant,
je dors si vite que je n'entends pas la famille partir travailler le matin. En effet, ils se
sentent parfois anxieux lorsque je me lève trop tard, pensant que je dois être malade.
J'ai beaucoup maigri et peu importe combien je marche, je ne me sens pas fatigué,
à la grande surprise de tout le monde.

Les mangeurs crus entretiennent des relations amicales entre eux. Un soir,
je fus invité chez les Coloziens. (M. Colozian est un peintre chevronné d'Erevan.
L'histoire de sa famille est en effet très intéressante. Lui-même souffrait d'un ulcère
d'estomac chronique, accompagné d'hémorragie. Refusant d'accepter des
médicaments à Erevan.

Machine Translated by Google

À l'hôpital, il est passé à l'alimentation crue et s'est complètement remis de sa maladie. Sa femme avait une infection fongique (blastomycose). Après quatre mois de nourriture crue, ses ongles ont commencé à pousser et sa toux a disparu. Leur fille s'est mariée, a passé sa grossesse en mangeant cru et a donné naissance à son enfant sans aucune trace de saignement, elle élève désormais son enfant en mangeant cru.)

Il y avait trente-deux mangeurs de cru complets, en plus des leurs. famille de quatre personnes. Les mots me manquent pour décrire l'accueil que j'ai reçu de leur part. Ils avaient préparé une table des plus belles et des plus somptueuses, chargée de salades crues appétissantes, de cinq ou six sortes de tartes crues extrêmement délicieuses, dont une qu'ils avaient baptisée Anahit, un "pilau" spécial de maïs indien décoré de fruits secs trempés dans l'eau, et toutes sortes de fruits frais et de noix. À la fin, ils ont apporté un plat savoureux composé d'un mélange de blé, d'avoine, de noix et de raisins secs.

Tous les invités étaient des médecins, des artistes, des musiciens et des conférenciers. Ils a prononcé plusieurs discours. Finalement, il s'est avéré que c'était le trentième anniversaire du mariage de M. et Mme Colozian.

Un bon nombre de médecins sont devenus des mangeurs crus. Un jeune médecin et sa femme, qui était également médecin, sont venus me voir du centre de santé de Jermook. Ils m'ont dit qu'ils avaient entre quarante et cinquante patients par jour, qui avaient tous besoin de vos livres. Ils m'ont assuré que la demande pour vos livres pourrait se chiffrer en milliers. Le médecin de Spitak avait donné une conférence sur le choléra, à la fin de laquelle il avait parlé de l'alimentation crue et avait conseillé à son auditoire de se procurer un exemplaire de votre livre et, après l'avoir lu attentivement, de mettre en pratique ses recommandations.

Un vénérable médecin de soixante-quatre ans est venu me voir de Kirovakan. Il m'a dit qu'il avait été gravement malade, mais qu'avec sa femme, il avait adopté l'alimentation crue il y a plus d'un an et qu'il avait ainsi retrouvé la santé. Il m'a également dit que le directeur de la chaire d'hygiène nutritionnelle de l'Institut de médecine d'Erevan, le Dr A.

Harootiunian* avait donné une conférence à Kirovakan en présence de médecins, de malades et surtout de mangeurs de crudités. A la fin de la conférence,

Machine Translated by Google

la question de la consommation crue avait été évoquée. Un certain nombre de mangeurs crus, qui ont passé des mois sans résultat dans les hôpitaux et qui ont maintenant été guéris grâce à la consommation crue, ont exigé que leurs dossiers d'hôpital soient examinés et que des comparaisons appropriées soient faites avec leur état actuel. Ils souhaitaient également savoir pourquoi l'orateur avait publiquement critiqué l'alimentation crue sans examiner les faits pertinents. L'un des mangeurs crus s'était même levé et avait demandé au médecin de Kirovakan s'il le reconnaissait. Après avoir reçu une réponse négative, il avait poursuivi : « Je suis le patient dont vous considérez le cas comme tout à fait désespéré et que vous avez fait sortir de votre hôpital pour mourir chez vous. Et aujourd'hui, grâce au cru, je suis en parfaite santé. Le médecin était resté abasourdi. »

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

*Cet homme (Harootiunian) avait précédemment inséré un article dans un journal appelé "Communiste" !! publié à Erevan (1964, No. 17I), sans pour autant nier les bienfaits du cru ! Il avait limité son utilisation à des cas limités de certaines maladies et, en même temps, il avait fait l'éloge des protéines animales pernicieuses et des vitamines artificielles. Enfin, il avait averti ses lecteurs de ne pas se nourrir d'aliments naturels sans l'avis d'un médecin. A ces affirmations, j'ai déjà donné une réponse écrasante dans mon ouvrage arménien intitulé "Le long des chemins de la consommation crue".

***

Cette dame est la belle-mère du célèbre chanteur arménien (Ofelia Hambardzumyan), une dame très intelligente qui m'a écrit jusqu'à présent treize lettres, dont je citerai quelques-unes comme suit :

20 novembre 1966 :

Cher M. Hovannessian,

"Il y a presque deux mois, j'ai lu votre livre sur le cru, qui m'a été prêté pour une seule journée, avec une telle excitation, un tel enthousiasme et un tel goût, mot pour mot, que la plume est incapable et incapable de décrire. Dans le passé, J'étais aveuglément

Machine Translated by Google

me précipitant vers la mort, avec la marque d'un faux corps attachée à mon visage depuis de nombreuses années. Mais il a disparu très tôt chez les mangeurs crus.

Je n'avais pas encore fini de lire votre livre magistral, lorsque j'ai envoyé à la poubelle tous les aliments cuits ainsi que les flacons et capsules de médicaments qui ne m'étaient jamais séparés. C'était mon 61e anniversaire lorsque j'ai accepté ce cadeau de votre part et j'ai décidé de devenir végétalien cru. Je n'oublierai jamais ce jour ; Vous pouvez très bien deviner quels changements se sont produits dans mon corps détruit. Ces dernières années, sous la pression de diverses maladies, j'ai eu une vie difficile. Surtout, la maladie du quartier suffocant et la sciatique insupportable m'avaient volé le sommeil. Après avoir été libéré de l'emprise cruelle des maladies, je suis devenu une personne active, forte et robuste et je courais comme un cerf toute la journée. Je ne trouve pas de mots pour exprimer ma gratitude ; Ô génie des génies, mon cher ami...

Veuillez accepter les salutations d'une amie lointaine qui est fière de son dernier le nom est le même que le vôtre (Ter Hovannessian). Maintenant, je ne supporte plus la façon dont les gens introduisent des substances toxiques dans leur corps ? Je souffre quand je me souviens comment, par ignorance, j'invitais mes proches chez moi et leur offrais des plats cuisinés de mes propres mains.

Avant de manger cru, mon rythme cardiaque m'a informé d'un accident vasculaire cérébral, qui à mon avis était considéré comme une mort agréable et facile. Mais maintenant, je veux vivre pour lire de mes propres yeux et entendre de mes propres oreilles que le nom de mon frère est sur le langues du monde entier. Votre travail est sage, les plats cuisinés doivent être renversés, la victoire viendra à vous.

2 août 1967 :

"Maintenant en parfaite santé et prospère, comme un véritable humain, j'envoie tu es ma troisième lettre. Les sentiments de mon cœur sont si nombreux que je suis incapable de les écrire sur papier ; C'est à toi que je dois ma santé actuelle, ô sauveur de l'humanité, ô mon cher frère, puis-je t'appeler mon frère ?

N'ayant pas reçu de réponse de votre part à mes deux lettres précédentes, j'ai emprunté votre gros livre à mes amis et j'ai tout copié dans trois gros cahiers. Désormais, cette copie change de mains. Plus tard, j'ai découvert que vous aviez envoyé des livres et des lettres, mais qu'ils ne m'étaient pas parvenus.

Ici, le nombre de croyants au véganisme brut augmente de jour en jour. jour; Il y a aussi des médecins parmi eux. La plupart d'entre eux viennent me voir pour

Machine Translated by Google

quelques questions, je fais la promotion de l'alimentation crue ; Je prépare des gâteaux, de la halva, des salades et du dolme cru et je les montre aux gens, j'imprime leurs instructions et les distribue aux gens, j'écris ton nom sur les gâteaux aux raisins secs ; J'ai acheté un de ces gâteaux pour ta sœur. Elle a pleuré, m'a serré dans ses bras et m'a dit : "A partir d'aujourd'hui, nous sommes deux sœurs. La porte de ma maison vous est toujours ouverte." Elle m'a donné le deuxième volume de votre livre.

Je rencontre souvent ta sœur, je lis tes lettres et tes documents, je regarde les photos, j'ai regardé avec beaucoup de compassion les photos de vos deux enfants gâchés par des aliments « fortifiants » et des médicaments « efficaces » ; Ils ont été sacrifiés, mais aujourd'hui, des milliers de personnes sont sauvées d'une mort certaine et envoient leurs salutations en leur mémoire. De grands génies du passé ont laissé leur travail inachevé à cause de ce type d'aliments et de médicaments et ont péri... et vous seul avez révélé ce secret. Que soit muette la langue qui ose nier ces faits.

Maintenant, laissez-moi parler un peu de moi. je pense que ce serait intéressant pour que vous sachiez comment j'étais avant de commencer à manger cru et comment je suis maintenant. J'avais dix-sept ans lorsque j'ai ressenti une douleur intense au côté droit du dos. Les médecins ne parvenaient pas à comprendre la cause et me mettaient seulement mal à l'aise avec les médicaments et les massages. Après six ans, j'ai finalement été emmené à l'hôpital en train de mourir. Il s'est avéré que mon rein droit était plein de calculs et de pus. Le professeur qui m'a opéré le rein était un intellectuel qui, s'il était vivant, aurait signé vos découvertes des deux mains ; Il m'a dit que les médecins avaient mangé la moitié de votre rein à cause de massages et de médicaments nocifs et il a ri. Il m'a ordonné d'oublier pour toujours de manger de la viande, des œufs, des cornichons, des eaux minérales et des aliments salés et de manger plus de légumes et de fruits.

J'ai suivi cet ordre pendant deux ou trois ans, quand je me suis senti mieux, j'ai recommencé à manger de tout. Petit à petit, mon appétit a augmenté et mon poids a augmenté de jour en jour ; Comme d'autres, je pensais que c'était un signe de santé, mais il s'est avéré que c'était le contraire. Au début, un violent mal de tête a commencé, puis mes jambes ont enflé et, à l'âge de quarante-quatre ans, les dents artificielles ont été remplacées par des dents naturelles. Mon poids corporel atteignait quatre-vingt-deux kilos ; Un essoufflement, une toux chronique, des palpitations et une aigreur d'estomac m'entouraient. Plus tard, un goitre est apparu, qui

Machine Translated by Google

m'a entouré le cou comme un œuf dur. Les médecins voulaient m'opérer, mais j'ai refusé. Ensuite, la sciatique, l'artériosclérose, la tension artérielle, les hémorroïdes, la goutte, etc. avaient fragilisé tout mon corps au point que je ne pouvais plus marcher.

Ma chambre ressemblait à une pharmacie remplie de comprimés d'aspirine, de pyramiden, de valocardin, de milocardin, d'analgine, de beloïde, de capodiazit et d'autres poisons, qui constituaient la moitié de ma nourriture. J'étais déçu par les médecins et comme tout le monde disait que ces symptômes étaient liés à l'âge, je pensais que la fin de ma vie était arrivée. J'étais fatigué de ce monde et je souhaitais juste qu'un simple coup mette fin à ces humiliations. Il ne m'est jamais venu à l'esprit qu'un miracle pourrait apparaître et me sauver de ce cauchemar. Mais ceci est joint. Maintenant, le diable de dix-sept kilos a disparu (l'auteur de la lettre oublie que son corps d'origine a accumulé dix-sept kilos de cellules fraîches et saines pendant cette période de repas crus, c'est-à-dire que le diable ne pesait pas dix-sept kilos, mais trente-quatre kilos et peut-être même plus) et je marche d'un bout à l'autre de la ville avec un poids réel de soixante-quatre kilos et je monte les 132 marches de l'usine de cognac avec de lourds bagages jusqu'à la fille de ma sœur qui est à la clinique là-bas et parce que les ouvriers et les médecins de là-bas connaissent parfaitement mon état antérieur, ils sont surpris.

Surtout quand ils prennent ma tension artérielle et voient treize au lieu de dix-neuf. Cela les fera changer d'avis et la vérité l'emportera. Je prépare de délicieux plats végétaliens crus chez moi et je les leur apporte, ils mangent et je dis : "Hovannessian envoie ses livres dans le monde entier gratuitement. Je traite aussi les gens avec des aliments crus, mange autant que tu veux." Cela fait maintenant dix mois que je vis dans ce bonheur...

Je veux dire quelques mots sur ma détox. La douleur de mes maladies était si intense que je n'ai pas ressenti les premières réactions de désintoxication, seulement plus je mangeais, plus je n'en pouvais plus. Une éruption rouge est apparue sur le côté gauche de mon corps, qui était également douloureuse, mais elle a été rapidement résolue. Ma peau est devenue sèche à certains endroits, des démangeaisons, j'ai eu des pellicules et ça s'est amélioré ; La couleur de mon urine était parfois rouge vif et parfois blanche et épaisse, mais maintenant elle est claire comme de l'eau. J'ai eu quelques maux de tête sévères qui se sont améliorés d'eux-mêmes. Dès le premier jour de nourriture crue, j'ai oublié qu'il existe des médicaments dans ce monde. Je ne peux pas croire

Machine Translated by Google

mes cheveux blancs sont devenus gris maintenant et ont retrouvé leur couleur d'origine."

Lettre n°12 - 7 mai 1971

"J'ai tellement de nouvelles que je ne sais pas par où commencer ni par où finir. Un jour, j'allais à l'hôpital pour quelques démarches administratives, j'ai vu une femme médecin tenant votre livre à la main, rassemblant autour d'elle plusieurs autres médecins. " et expliquant avec enthousiasme comment son beau-frère a été sauvé d'une grave maladie rénale grâce au véganisme brut. Puis elle a déclaré : " La lettre de la belle-mère d'Ofelia Hambarsoumian est également dans ce livre. " Il semble qu'elle ne l'ait pas fait. " Je ne me connais pas. J'ai regardé le livre et j'ai vu que c'était une photocopie du même livre que j'avais signé et donné aux gens. Parce que votre livre est très rare, il sera photocopié afin que plus de personnes puissent l'utiliser. Quand cela Le médecin m'a reconnu, elle m'a demandé d'aller voir un patient un jour, j'y suis allé le jour que nous avions fixé. L'ancien patient nommé Ozonian, désormais en parfaite santé, avait organisé une somptueuse fête ; Il est vétérinaire, sa femme est médecin, son frère est professeur d'université, sa femme est également médecin, plusieurs journalistes et quelques nouveaux mangeurs de cru se sont réunis. Le Dr Abajian de Kirovakan est entré avec plusieurs nouveaux adeptes de la consommation crue.

Ozonian a écrit une lettre à votre ancienne adresse il y a un an alors qu'il était gravement malade, mais je pense qu'elle ne vous est pas parvenue. Cette lettre est si intéressante et précieuse que je la copie et vous l'envoie. Comme vous pouvez le voir dans la lettre, il y a un an, il était tellement malade qu'ils ont été déçus de lui, mais maintenant il fait son travail en parfaite santé ; Lettre des Ozoniens :

"Je ne sais pas dans quelle langue exprimer ma surprise et mon respect à toi qui es le plus grand philanthrope et le plus grand scientifique de cet âge. Même si à cause de ma maladie rénale, je suis si faible que je suis incapable d'écrire quelques mots même à mes plus proches parents, mais je vous écris avec toute joie. Vous êtes la seule personne au monde à qui je peux écrire, mais je ne peux pas ne pas écrire. Mon frère a apporté votre livre et a insisté pour que Je l'ai lu, je me suis assis dans mon lit juste pour ne pas l'offenser et j'ai commencé à lire à contrecœur le livre qui avait été arraché à force de trop lire ; Mais je ne pouvais pas abandonner ce livre enchanteur,

Machine Translated by Google

parce que son langage aigu et passionné, ainsi que tes pensées profondes et de fer, ont enchanté tout mon être. C'est la mort tragique de ces enfants qui vous a envoyé dans les caves cachées de l'océan scientifique à la recherche de la vérité. Une profonde tristesse vous a fait devenir le soleil de la biologie. C'est pour cela que l'humanité est redevable à vos deux enfants et leurs noms resteront à jamais dans la mémoire des nations. Après avoir lu votre livre, je suis immédiatement devenue crue et sans attendre le résultat de la guérison, j'exprime ma gratitude. Parce que j'étais sûr de la véracité de vos déclarations ; Parce que je suis vétérinaire et que je connais très bien la biologie, je pourrais mieux comprendre la grandeur de vos propos. Toutes les idées de la science biologique, profondément enracinées dans mon cerveau depuis des décennies, ont changé en un jour. Je suis sûr que l'avenir s'inclinera devant votre grandeur, car aucune grande découverte n'a jamais été cachée. J'ai 40 ans. J'ai une néphrite chronique, mon état est très grave. Mon azote sanguin est de 65 à 90 et il ne diminue pas.

Allongé dans mon lit, juste pour respirer pour toi, je suis sûr que tout ira bien. Je serai redevable à ma mère de m'avoir donné naissance et je te serai redevable de la continuation de ma vie, pour toujours..."

Autre nouvelle intéressante : l'un des journalistes du magazine "Science & Life" est venu de Moscou à Erevan pour mener des recherches sur le développement des êtres vivants.

Plusieurs médecins et mangeurs crus expérimentés se sont réunis dans la maison d'un journaliste mangeur cru et celui-ci a rédigé un rapport. Il m'a cherché, et le 15 novembre 1971, la lettre numéro 13 (j'avais écrit une lettre détaillée au rédacteur en chef du journal "Avangard") a apparemment eu un effet, car j'ai été informé par téléphone qu'un spécialiste des maladies du système digestif système, le professeur Jivan Shmavonyan , voulait me rencontrer ainsi que d'autres mangeurs crus. Que pourrais-je faire à part organiser une fête pour les mangeurs de crudités actifs. Quelques jours avant la fête, j'ai pris un congé du bureau et sans aucune gêne, j'ai essayé de dresser une table qui serait également nouvelle pour les mangeurs vivants.

Du pain cru, des biscuits, du basaq, ainsi que diverses confitures crues à base de feuilles de fleurs, de graines de grenade, voire de noix vertes que je fais chaque année au printemps, et aussi avec diverses salades, j'avais agrémenté

Machine Translated by Google

trois grandes tables, c'est tellement difficile à dire. Pendant un moment, personne n'a osé toucher aux trois gros gâteaux sur lesquels brille votre nom. Finalement, je l'ai coupé et joué. La table gémissait sous le poids des fruits et jus de fruits !

La sœur d'Aterhov (Siranush BabaKhanian) est vue au milieu, à sa gauche se trouve le professeur Shmavonyan et Haikanush Ter Hovannessian se tient derrière elle.

La réunion était prévue le 24 octobre 1971 à 16h00. Deux heures à l'avance, j'ai fait venir votre sœur pour que les premiers arrivés lui serrent la main en tant que votre représentante. Tout d'abord, l'honorable professeur est entré lui-même et m'a serré la main avec ses deux mains avec un visage souriant et a rencontré votre sœur avec un grand respect. À un autre moment, tous les convives mangeurs de crus étaient des médecins, des professeurs d'université, des journalistes, des enseignants, etc., environ quarante-cinq personnes sont entrées en même temps. J'ai été choqué, juste à ce moment-là, le Dr Abajian est arrivé dans sa voiture avec quatre dames agiles et joyeuses de Kirovakan ; Il a d'abord parlé de ses maladies et vous a adressé sa gratitude pour vous être débarrassé de ces maladies et vous a souhaité le meilleur pour vous et votre santé.

Ensuite, tous les mangeurs vivants ont prononcé un discours l'un après l'autre et ont donné une explication détaillée sur les maladies passées et l'état de santé actuel. Le professeur était assis tranquillement, écoutant attentivement et prenant des notes dans son cahier. La plupart des invités ne le connaissaient pas lorsqu'il se leva et se présenta une fois les rapports des mangeurs vivants terminés.

Machine Translated by Google

tout le monde s'est assis et a commencé à écouter en silence. Il commença à parler lentement de ses intentions et de ses projets.

L'un des professeurs de l'université lit la lettre d'Hovannessian. Le Dr Abajian est assis à sa gauche.

Il a déclaré : « Hovannessian a fait un excellent travail. montre que la plupart des scientifiques célèbres venaient de gens ordinaires ; Bien qu'Hovannessian ne soit pas médecin, sa découverte le place au-dessus des médecins et a le droit d'être un scientifique. Bien qu'il ait des ennemis, la vérité est qu'il gagne. Vous avez tous dit, cité, mais ces paroles restent avec vous. Vous devez organiser une population, prendre des statistiques sur tous les mangeurs vivants, déterminer quelles maladies ils ont eu dans le passé et quel est leur état actuel, et nous fournir ces documents". Selon sa proposition, un comité de 15 personnes a été sélectionné, et mon nom y était également inscrit.Nous avons décidé de former une telle réunion une fois tous les trois mois.

Le professeur a dit qu'il envisageait de créer un sanatorium pour les végétaliens crus et qu'il était également question de créer un restaurant végétalien cru.
En conclusion, à la demande du professeur, j'ai présenté quelques photocopies de vos lettres, de la lettre du gouvernement indien, de

Machine Translated by Google

la lettre que j'avais écrite à "Avangard", et de la lettre d'Ozonian et Makarian. Il mangea toutes les salades et autres plats avec grand plaisir et demanda comment les préparer. J'ai distribué dix exemplaires des formulaires de salade que j'avais aux invités. Ce n'est pas une des versions que je vous ai envoyées, celle-ci est toute neuve et complète.

La réunion a duré de 16h00 à 21h00. En partant, le proffecor m'a donné une de ses cartes et une autre à Siranoush et nous a demandé de toujours être en contact avec lui. Il dit à Siranoush : « Je souhaite vraiment voir votre frère, le consulter et préparer ensemble un plan efficace pour atteindre bientôt la destination. Il est difficile d'obtenir l'autorisation de voyager à l'étranger ; écrivez à votre frère, peut-être qu'il pourra user de son influence. préparer une invitation"

Adresse du professeur : Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian n° 17, Erevan.

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 rue Alaverdian Erevan.

Lettre du gouvernement indien :

Service d'information indien - TS Kanwar

Téhéran, 4 janvier 1971, Ambassade de l'Inde. attaché de presse

"Comme nous en avons été informés, vous avez publié un livre intitulé "Raw-eating". Vous pouvez informer que le gouvernement indien a nommé un comité décisionnel pour Nature Cure, qui mène des études sur les progrès et le développement de Nature Cure.
Votre livre a été remis à ce comité, qui le reconnaît et pense que ce serait un bon ouvrage. Le ministère indien de la Santé et de la Planification familiale envisage donc de vendre cet énorme livre à bas prix (seulement cinq roupies) pour le distribuer. Ils ne profiteront pas de la vente de cette publication.

Nous vous serions très reconnaissants de bien vouloir nous autoriser à le gouvernement indien de publier ce livre en anglais et dans douze autres langues locales.

Veuillez également nous faire savoir si ce livre a été mis à jour depuis la Édition 1967. Ou souhaitez-vous le modifier dans un futur proche ?

Machine Translated by Google

Par conséquent, nous serions reconnaissants si nous disposions de l'autorisation nécessaire pour pouvoir publier ce livre en Inde. »

TS Kanwar.

Il s'agit de l'institution de santé la plus active d'Inde, créée en 1964 par le Mahatma Gandhi. Ils distribuent régulièrement mes livres et bulletins en Inde. Le ministère indien de la Santé a été initié à mon livre par cette institution. Voici quelques extraits des lettres que le directeur de cette institution m'a écrites :

"J'avais entendu parler de vous il y a cinq ans dans le British Vegetarian Magazine, auquel je n'avais pas prêté beaucoup d'attention et que j'avais presque oublié. Jusqu'au mois dernier, une dame mexicaine qui dirige un sanatorium là-bas est restée avec nous pendant trois semaines et a fait l'éloge de Depuis, j'essaie avec impatience de vous contacter et de commander un livre, mais comment trouver votre adresse ? Mais il y a quelques jours, deux personnes qui consomment du cru depuis cinq ans sont venues nous voir et m'ont donné votre Cet institut a été fondé par Gandhi et j'ai eu la chance d'y travailler pendant dix ans au cours des dernières années de sa vie.

CENTRE DE CURE NATURE, Uruli-Kanchan, Inde

Président de l'Israel Vegan Society, rédacteur en chef de "Nature and Revue Santé :

"Merci beaucoup pour vos bulletins envoyés. Nous essayons de les recevoir à ceux qui veulent les utiliser le plus. Nous avons vendu jusqu'à présent une centaine de volumes de vos livres ; Dans un petit pays où la majorité de la population ne connaît pas l'anglais, vendre autant de livres est vraiment un grand succès. Je vous envoie une couverture du magazine "Nature et Santé" (TEVA UBRIUT), dans laquelle est également imprimée la belle photo d'Anahit, six ans. Maintenant, je prépare un article à imprimer avec une photo d'Anahit, douze ans.

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israël

Ce médecin est le président de la British Vegetarian Society, qui a un cabinet à Londres, et après avoir lu mon livre, elle était

Machine Translated by Google

convaincue et donne mon adresse à ses patients et prescrit le livre sur l'alimentation crue. La lettre suivante le prouve :

"J'ai lu votre livre sur les aliments crus. Le Dr Lato m'a prescrit un régime alimentaire cru pour traiter mon cancer. Il m'a donné votre adresse pour que je puisse commander le livre. J'enverrai dix dollars par courrier et s'il vous plaît, envoyez-moi trois livres. et six bulletins.

Mme Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Londres, W. 2

Mme VERA STANLEY ALDER :

"Cher glorieux ami, j'ai lu attentivement votre livre deux fois et j'ai senti que ce livre ouvrira la voie à une nouvelle ère pour l'humanité. Il est absolument nécessaire de mettre ce livre sous les yeux des gens pour qu'il y ait enfin un dynamisme général dans le monde. Vous êtes un génie qui a su reconnaître la vérité simple et parfaite et l'expliquer plus correctement que tous les nutritionnistes dont j'ai lu les livres jusqu'à présent.

Depuis des années, j'insiste sur le fait que l'homme est un fruitarien et que c'est ainsi que les problèmes du monde seront résolus et qu'un monde doré sera créé. Votre devise (« ne cuisinez pas ») élimine toutes les raisons, mesures, modérations, avec un ordre simple et basique. Vous éliminerez les statistiques, etc., dont nous avons parlé jusqu'à présent, et à leur place, vous offrirez aux gens une véritable santé et un véritable bonheur.
Votre découverte, comme celle de l'électricité, est l'œuvre d'un génie, et peut-être que les gens qui vous comprennent sont aussi des génies.

Je ferai tout ce qu'il faut pour rendre votre livre célèbre ; Je suis actuellement en train d'éditer un livre, d'en écrire un autre et de donner des conférences. Les journées sont trop courtes pour faire ces choses. Aujourd'hui, la situation dans le monde est critique, mais mon mari et moi sommes encouragés de savoir que vous, votre travail et votre réussite êtes toujours dans ce monde. Veuillez accepter que nous sommes très proches de vous.

Je vous envoie un de mes livres. "Nous sommes végétaliens depuis des années, nous ne fumons pas et ne buvons pas d'alcool, et maintenant mon mari et moi utilisons votre méthode."

«FELLOWSHIP DE L'UNION MONDIALE» 8 First Avenue, Londres.

Machine Translated by Google

ESSENCE DE LA SANTÉ» Les plus grands éditeurs de droit de la santé et de la vie :

29 avril 1968 :

" J'ai reçu votre livre. Non seulement je trouve ce livre excellent, mais cela correspond parfaitement à mes pensées, mes actions et mes écrits. Nous publions actuellement un magazine intitulé "ESSENCE DE LA SANTÉ". En plus de la publication de ce magazine et de mes livres personnels, je souhaite vendre des livres étrangers qui montrent aux gens la bonne voie. A cet effet, il est certain que votre livre devrait figurer parmi mes livres, merci donc de me faire part des modalités de la remise de gros."

24 mai 1968 :

"Je suis heureux de vous envoyer un chèque de 82,5 $ pour cinquante volumes de livres sur les aliments crus. Si vous êtes prêt à nous donner les droits d'impression du livre, nous l'accepterons avec plaisir. Nous avons tous les outils pour le publier."

Boîte postale 2821, Durban, Afrique du Sud.

MISSION PUBLIQUE DE DAULAT RAM :

"Vous serez surpris de recevoir cette lettre ; croyez-moi, après avoir vu votre livre, tous les membres du conseil d'administration de cet institut ont été non seulement profondément touchés, mais aussi complètement convaincus que ce n'est qu'à travers l'alimentation crue que la population peut être sauvée de toutes les maladies. Notre communauté est une organisation caritative. Nous avons décidé de mettre en œuvre un mouvement pour les aliments crus en Inde. Si vous nous autorisez à imprimer votre livre en anglais et dans les langues locales, nous en distribuerons dix mille exemplaires gratuitement en premier lieu. Nous le ferons Contactez également le ministère de la Santé afin qu'il prenne également en compte cette question dans ses activités. Nous avons décidé de prouver la vérité également dans les hôpitaux.

Nous savons que votre philosophie a ses adversaires en termes d'intérêts personnels, mais dans un pays comme l'Inde, où la majeure partie de la population est pauvre et affamée, l'alimentation crue trouvera un terrain propice et provoquera des millions d'êtres humains qui, à cause de les aliments cuits et les habitudes et les mauvaises coutumes souffrent, soyez sauvés. "Plus tard, quand ton livre sera

Machine Translated by Google

publié et que le résultat est atteint, nous vous enverrons une invitation à venir en Inde avec votre famille et à voir le résultat de vos propres yeux.

Krishan Mohan, vice-président. 17-B, chemin Asaf Ali. New Delhi

---

Après avoir reçu une lettre de l'ambassade indienne, j'ai décidé de réessayer et d'informer les autorités de notre pays de cette victoire. Tout d'abord, j'ai écrit la lettre suivante à Mohamad Reza Shah Pahlavi et j'ai joint au bureau impérial un volume de livres persans, anglais et arméniens.
La lettre:

"Je suis fier de vous annoncer une nouvelle extrêmement heureuse qui peut être difficile à imaginer au début.

Grâce à mes trente années d'efforts, d'études, de recherches et d'expériences, il est aujourd'hui définitivement prouvé que les causes de toutes les maladies sont causées par la consommation d'aliments cuits, de produits chimiques et d'autres substances mortes que les gens introduisent sans le savoir dans leur corps. J'en ai été convaincu lorsque j'ai perdu deux de mes enfants bien-aimés, l'un à l'âge de dix ans et l'autre à l'âge de quatorze ans, à la suite de la prescription de médicaments « efficaces » et d'aliments « fortifiants » par des médecins célèbres. Un livre détaillé que j'avais écrit en arménien a été imprimé et publié en 1960, puis, afin d'informer mes compatriotes persans en 1963, j'ai publié temporairement un petit pamphlet en persan, dont j'ai présenté en même temps un exemplaire. Le livre mentionné a été remarqué par M. Pahlbod, ministre de la Culture et des Arts. Il m'a convoqué et après plusieurs rencontres m'a présenté au Dr.
Abbas Nafisi, secrétaire général du Lion et Soleil Rouge. M. Dr Abbas Nafisi et Dr Abolqasem Nafisi, directeur de la maternité de Khaje Nouri, ont apprécié mes idées et mes opinions et ont promis toutes sortes d'assistance et de coopération ;
Aux fins d'enquêtes préliminaires sur les aliments crus, ils m'ont présenté à l'orphelinat Nemooneh, à la crèche numéro un et à l'hôpital pour enfants Bahrami. Malheureusement, j'y ai rencontré quelques difficultés, car il était nécessaire de séparer certains médecins et employés des vieilles idées fausses et de familiariser leurs pensées avec de nouvelles idées. Par conséquent, en raison du report du travail, mes efforts sont restés vains et j'ai temporairement abandonné la poursuite de la question. Bien sûr, avec un grand

Machine Translated by Google

regret, d'autant plus que j'ai observé de près les effets néfastes de leurs mauvaises habitudes alimentaires.

Fondamentalement, les administrateurs des institutions mentionnées ainsi que tous les médecins n'ont pas prêté attention à l'effet réel de la nourriture morte et ont seulement donné à tous les patients des aliments cuits et non vitaux, comme les restaurants, qui causent des maladies à 100%. Après l'échec dans mon propre pays, j'ai décidé d'exprimer mes idées aux scientifiques des pays étrangers, afin que je puisse peut-être ainsi obtenir des preuves valables et indéniables pour mettre en œuvre mon plan dans mon pays. Maintenant que le moment est venu, je pense qu'il est de mon devoir sacré de transmettre cette information importante à vous qui avez montré votre intention au monde avec la révolution blanche du Shah et du peuple.

Mon livre en anglais a été imprimé et publié pour la première fois en 1963, et il a été vendu. Puis, en 1965, j'ai publié le deuxième livre en langue arménienne et deux ans plus tard j'ai traduit le même livre en langue anglaise, par lequel je vous ai envoyé chacun d'entre eux. J'ai envoyé dix mille volumes de ces livres et environ un demi-million de dépliants gratuits aux hommes politiques des pays étrangers, aux journaux, aux institutions, aux universités, etc. avec mes moyens et ressources personnels. Cette année encore, j'ai imprimé dix mille brochures en langue arménienne pour les distribuer gratuitement aux gens. Le résultat de ces activités a été qu'aujourd'hui dans les pays du monde, notamment en Amérique, en Inde et en Arménie, il y a des centaines de milliers de personnes qui sont Raw-Vegan, la plupart d'entre elles étaient des patients déçus par les médecins, et maintenant ils continuent leur vie en parfaite santé. Je reçois des milliers de lettres de remerciement de leur part. Presque tous les végétaliens, médecins naturopathes et autres institutions de santé progressistes diffusent mes livres et mes dépliants et lancent de vastes publicités sur le véganisme brut ; Ils publient mes annonces dans leurs journaux, ils construisent des sanatoriums pour le véganisme brut. Au Mexique, un orphelinat d'aliments crus est créé. Mon livre est traduit en espagnol en Argentine et en hindi à Delhi et est actuellement en cours d'impression. La BBC a présenté mon livre à la télévision et en a lu des parties au public ; Des médecins philanthropes en Europe, en Amérique, etc. donnent mon adresse aux patients « incurables » et recommandent de lire le

Machine Translated by Google

livre sur la consommation crue. Les biologistes de l'Académie d'Erevan défendent et soutiennent mon point de vue dans le magazine mensuel "Science et Technique".

Depuis que mon grand livre en arménien a été publié il y a dix ans, le Le nombre de mangeurs de crudités à Erevan a augmenté. Ils établissent des relations entre eux et organisent des fêtes et des célébrations basées sur l'alimentation crue. De nombreux médecins sont également consultés parmi ces mangeurs de nourriture crue ; Le directeur et professeur du département de nutrition de l'Université d'Erevan organise des conférences sur l'alimentation crue, et lors de ces réunions, des personnes sauvées de maladies graves donnent leurs rapports.

Par exemple, une femme médecin qui souffrait de paralysie et qui était incapable de bouger depuis quatre ans, s'est relevé après quatorze mois de nourriture crue et est désormais en parfaite santé. Autre exemple intéressant : un de mes proches, un jeune homme de vingt-huit ans, souffrait d'une faiblesse nerveuse et pouvait à peine bouger ses bras et ses jambes ; Il n'a pas prêté attention à mes instructions gratuites, a voyagé trois fois en Europe et a dépensé plus d'un million de rials jusqu'à ce qu'il reçoive finalement à Lausanne le livre sur la consommation crue d'un célèbre neurologue qui avait lu mon livre et appris la vérité. Il est retourné à Téhéran.

Il y a des milliers de documents similaires dans le dossier concerné et je je suis prêt à les présenter à toute personne désignée. Après tout, le plus grand succès qui m'est arrivé récemment est que le gouvernement indien a officiellement reconnu mon livre comme utile et a décidé de le publier et d'en recommander la lecture au peuple indien afin qu'il puisse suivre les instructions du livre. . et être sauvé de la maladie, de la pauvreté et de la faim.

Aujourd'hui, il est définitivement prouvé que ceux qui évitent la consommation d'aliments cuits, de drogues vénéneuses et autres substances mortes sont exempts de toutes maladies, qu'elles soient légères ou graves, telles que les crises cardiaques, le cancer, le diabète, les maladies infectieuses, les rhumes. etc sont enregistrés. Les documents disponibles prouvent bien qu'à mesure que de nouveaux hôpitaux s'ouvrent, le nombre de patients augmente proportionnellement ; Parce que les hôpitaux, les pharmacies et les cuisines sont à l'origine d'épidémies ; Il n'est donc pas nécessaire de construire de nouveaux hôpitaux, mais il faut créer les conditions pour que les hôpitaux se retrouvent sans patients et soient fermés les uns après les autres, et

Machine Translated by Google

cette condition consiste uniquement à changer la façon dont les gens mangent. Contrairement à ce que pensent certains, cela est très simple à réaliser.

Comme l'a décidé le gouvernement indien, il est tout d'abord nécessaire de recommander à la nation de lire le livre sur les aliments crus et, deuxièmement, d'annoncer officiellement que cuisiner est un acte contre nature et non vital. Il devrait y avoir une limite aux publicités fausses et trompeuses faisant état d'aliments morts, de médicaments toxiques et de vitamines chimiques.
Au lieu de distribuer des médicaments toxiques aux agriculteurs, les agents de santé peuvent leur apprendre à cultiver des légumes vivants. et du blé germé, des aliments sains préparés délicieux et bon marché, ou comment une personne peut pleinement satisfaire son corps avec deux rials de blé vivant, deux rials de dattes et deux rials de légumes et vivre sans maladie.
Grâce à la presse, à la radio et à la télévision, il est possible d'avertir et de prescrire à la nation les changements dans les habitudes alimentaires, la préparation d'aliments naturels vivants et réellement revigorants ; Les hôpitaux peuvent être progressivement transformés en sanatoriums ; La manière d'alimenter les crèches, les orphelinats et les hôpitaux devrait progressivement devenir obligatoirement cru-végétalienne. En conséquence, les gens déplacent ces sanatoriums chez eux et deviennent leurs propres médecins. Bientôt les hôpitaux seront vides de patients et seront fermés les uns après les autres. La consommation de toutes sortes de tabac, boissons, viandes, poissons et autres substances nocives diminuera progressivement.

Les amandes, les pistaches, les dattes, les raisins secs et d'autres produits alimentaires de valeur ainsi que de nombreux autres fruits et légumes sont exportés vers d'autres pays aux prix les plus bas, cela devrait être arrêté et aucune exportation ne devrait avoir lieu. Ainsi, la nourriture cultivée ici sera consommée par notre propre peuple et, par conséquent, le niveau de vie des gens augmentera et leur attitude négative diminuera. Les vols, les délits et les contrefaçons disparaîtront. Ceci, qui semble impossible au premier abord, deviendra une réalité dans notre pays d'ici quelques années.

Nous ne devrions pas prêter attention aux idées absurdes, fausses et erronées de certains médecins impitoyables et épris d'argent, car non seulement ils ont été incapables de trouver le moindre remède pour prévenir les maladies avec leurs allégations, mais aussi avec leurs mauvaises actions et

Machine Translated by Google

des erreurs ont provoqué la propagation de ces maladies. La réponse à toutes ces discussions n'est que le résultat définitif du travail et de l'action. Si le résultat obtenu dans ma famille ne leur suffit pas, ainsi que parmi les mangeurs de nourriture crue dispersés dans d'autres pays, si je reçois suffisamment d'installations et de moyens, je suis prêt à prouver et à prouver la véracité de mes affirmations par l'action. dans un court laps de temps.

Ma demande est que vous lisiez patiemment les livres et notices que je vous ai envoyés en anglais. »

« À la présence du plus grand sauveur de l'humanité de la pauvreté et de la maladie :

Je suis un officier retraité de l'Armée Impériale, qui a pris sa retraite avec dix-huit ans et trois mois d'expérience en raison d'une obésité excessive en l'an 1344 (calendrier solaire persan) selon la décision du Conseil Médical de l'Armée selon le dossier de mon maladies graves qui ont été arrangées. Avant de prendre une retraite pour traiter mon obésité, qui avait pris environ 125 kg, on m'a prescrit des pilules minceur comme Metrical et je les ai prises, et mon poids a atteint 150 kg et a continué à augmenter. Jusqu'à ce que je sois complètement privé du pouvoir de travailler. Puis, en me prescrivant des vitamines, des brochettes et d'autres aliments, j'ai aussi souffert d'asthme. Il a été décidé de me mettre à la retraite, c'est-à-dire sans avantages sociaux, c'est-à-dire avec un salaire incomplet. A ce moment-là, alors que mon asthme me torturait, ils m'ont envoyé au service d'allergie de l'hôpital n°502 de l'armée et m'ont fait dix-huit types d'injections dans les mains, et chacune d'entre elles qui enflait, ils ont dit que tu étais allergiques à ces choses, bien sûr, ils ont tous enflé, mais deux ou trois Ils les ont examinés dès que la pétition n'était pas vide et ont dit que vous y étiez allergique et que vous deviez faire des injections trois fois par semaine ; En conséquence, j'ai souffert d'asthme cardiaque et en prescrivant d'autres pilules telles que du Valium, des sirops mammaires et des médicaments mortels, mon rein est tombé en panne et j'ai ressenti de graves douleurs abdominales. Ensuite, mon poids a augmenté de 160 kg et encore une fois en prenant les comprimés de corten forts prescrits par le médecin, j'ai grossi chaque jour et j'ai eu ce qu'on appelle l'obésité de Courtney et j

Machine Translated by Google

dans le service du même hôpital pour un traitement éternel ! Après l'opération de la hernie ombilicale, le médecin m'a dit que j'avais vidé trente millions d'unités de pénicilline dans ton estomac ; Maintenant je comprends qu'avec cette pénicilline, j'avais atteint le seuil de la mort. A cette époque, ma petite fille souffrait de rhumatismes cardiaques et devait s'injecter un million deux cents pénicilline (Penador) chaque semaine jusqu'à l'âge de 18 ans. Par contre, les jambes de mon petit fils étaient tordues sur les côtés et il souffrait tellement -appelé rachite. Ma femme, qui souffre de pauvreté et de nombreuses maladies de moi et de mes enfants, a déposé une plainte auprès du tribunal d'aide aux familles et a demandé une pension alimentaire, et je n'ai pas pu payer de pension alimentaire en raison de mon faible salaire, j'ai divorcé d'elle, ce qui signifie la sauver de cette vie misérable. Je suis resté avec cinq enfants malades et orphelins. Chaque jour, lorsque je me rendais chez le médecin avec des livrets d'assurance maladie, une grande partie des livrets étaient remplis et une grande partie de mon salaire était détournée sous forme de visites, d'ECG et de frais de laboratoire. Je perdrais également une partie de mon salaire pour la fr
Jusqu'à ce que le comptable de l'école de mon enfant, qui a remarqué ma situation, me propose le livre sur l'alimentation crue. J'ai lu ce livre avec beaucoup d'enthousiasme et j'ai accepté son contenu et avec mes enfants nous avons commencé à manger 100% végétalien cru. En quelques jours, mon asthme s'est dissipé ; Puis l'état de ma fille s'est progressivement amélioré et les jambes de mon petit fils se sont redressées et j'ai repris ma jeunesse. En six mois, mon poids est passé d'environ 160 à 70 kg. Pendant ce temps, en mangeant complètement cru, j'ai retrouvé la vie et la fraîcheur d'un enfant et je me suis juré de ne jamais toucher à des aliments mortels. Je dois mon salut du malheur à votre livre. »

Machine Translated by Google

M. Akbar Tofangchi - N° 11, Khazaei Alley, quartier arabe, rue Naser Khosrow, Téhéran.

L'auteur de cette lettre est une dame qui vient à Téhéran Raw Vegans club tous les jours après son travail et nous aide dans le club, et parfois elle capture même quelques vidéos des travaux du club :

« Comment j'ai vaincu le cancer grâce au véganisme

cru : je fêterai bientôt mon deuxième anniversaire de passage au cru. Il y a à peine deux ans, alors que mes douleurs liées au cancer s'intensifiaient, j'ai découvert un livre sur les aliments crus qui a complètement changé ma vie. En fait, ce livre m'a sauvé la vie.

Le 2533/2/21 (calendrier impérial persan) , j'ai ressenti quelque chose d'étrange dans mon sein droit. Un peu bouleversé, je suis allé chez le médecin, mais la radiographie n'a rien montré d'inhabituel. Après deux mois, la douleur a commencé et s'est rapidement aggravée. Les visites chez les médecins pour le traitement ont commencé.

Le 25/06/25, avec ma permission, une intervention chirurgicale a été réalisée ; Quand j'ai repris connaissance, j'ai remarqué que mon sein droit avait disparu, ma main droite était engourdie.

Mon humeur n'a pas beaucoup changé jusqu'au 2535/1/5, lorsque j'ai ressenti une douleur dans ma cuisse gauche, je suis allé voir plusieurs médecins et après avoir pris plusieurs photos, ils ont diagnostiqué un cancer des os et ont ordonné un

Machine Translated by Google

rapport informatisé d'ostéotomie de la tête aux pieds. Lors d'une autre intervention chirurgicale visant à empêcher la maladie de progresser, mon utérus et mes ovaires ont également été retirés. Quarante jours se sont écoulés... les médecins ont dit que je devais être à nouveau hospitalisé. J'ai décidé d'aller à l'étranger et d'y poursuivre le traitement. Je suis allé en Israël; Après m'avoir retiré le sein droit, ils ont pris des photos de mes poumons et de mon foie tous les trois mois. Beaucoup de radiations ont pénétré mon corps. Ils m'ont traité avec du cobalt pendant quarante séances, à chaque séance ils ont mis du cobalt d'un côté pendant trois minutes et de l'autre côté pendant trois minutes. En Israël, ils ont recommencé à prendre des photos et des radiographies, ils ont pris des photos de mon goitre que j'avais opéré il y a des années.

Finalement, mon médecin m'a expliqué tout le processus et m'a dit : « Ils vous ont enlevé la poitrine tardivement, cette maladie attaque trois parties du corps, les poumons, le foie et les os ; vous avez un cancer des os avancé. La tête de votre fémur est devenue si fine. que je me demande comment il ne s'est pas cassé en étant assis sur la chaise de l'avion ?"

En Israël, ils ont donné quinze séances de cobalt. Je suis rentré à Téhéran avec une valise pleine de photos, de lettres, d'ordonnances et d'instructions. J'ai eu une chimiothérapie pendant une semaine à Téhéran, et de sept heures du matin à deux heures de l'après-midi, ils m'ont mis du sel sur la tête. Parce qu'ils ont arrêté les hormones, mon poids est passé de soixante-huit kilos à quatre-vingt-trois kilos. Ils avaient même prédit que mes cheveux allaient tomber et que j'allais me laisser pousser la barbe et la moustache. Un jour, alors que je voulais prendre une gélule, en lisant la brochure, j'ai vu qu'il était écrit que ce médicament avait jusqu'à douze effets indésirables et éventuellement la mort ; Mais j'étais toujours en vie alors j'ai décidé d'arrêter de m'ennuyer.

Dix mois plus tard, le changement le plus important dans ma vie s'est produit. Lorsqu'un de mes amis, lui-même paralysé, m'a dit qu'il se sentait beaucoup mieux après un mois passé à devenir végétalien cru, j'ai décidé de devenir également végétalien cru. Le lendemain, je me suis rendue au club des raw vegans avec un corps malade et déçu pour me renseigner sur leur méthode de nutrition. J'ai mangé moitié cru et moitié cuit pendant quelques jours, j'ai été de plus en plus encouragé et finalement je suis devenu u

Machine Translated by Google

mangeur cru absolu. En mangeant cru le premier mois, un miracle s'est produit dans mon corps. Mes poils de sourcils, complètement tombés, ont commencé à repousser ; J'avais plus d'énergie pour marcher, ma vue s'est améliorée et je me suis senti revigoré. Un jour, je suis tombé des escaliers sur le sol en marbre de la centrale d'assurances ; J'avais l'impression que j'allais être paralysé. Avec ces deux mois de nourriture crue, il y a eu tellement de changements dans mon corps que lorsqu'ils ont pris à nouveau des photos de mon bassin et de mes jambes, le médecin a dit : « Vos os sont en meilleure santé que les miens ». Il n'y avait aucune trace de ces blessures profondes dans mon corps. J'ai conservé tous les documents et photos avant et après le crudivorisme. Aujourd'hui, après deux ans de véganisme brut, j'ai complètement changé. Je n'ai pris aucun médicament pendant ce Ma main droite, complètement engourdie après l'opération, est redevenue normale. Mon corps, qui était plein de boutons sous la peau après la chimiothérapie et qui souffrait énormément, s'est amélioré et les boutons ont disparu. Pendant ce temps, j'ai perdu vingt kilos. Maintenant, je travaille huit heures par jour et je suis très actif pendant mon temps libre. J'espère passer mon temps avec bonheur et santé dans cette nouvelle vie.

Maryam Neshan BarJan, Née le 25 juillet 1931 - Téhéran

Machine Translated by Google

***

Ces lettres et des milliers d'autres reçues de mangeurs crus de diverses nationalités du monde entier prouvent que les patients qui cessent de consommer des médicaments et des aliments cuits sont immédiatement et invariablement guéris une fois pour toutes de toutes sortes de maladies.

Le journal "AVANGUARD", publié à Erevan, la capitale de l'Arménie, écrit dans un de ses numéros (1964, n° 98) : "Un certain nombre d'ingénieurs, de musiciens et de peintres, tous
qui sont des hommes de savoir, sont devenus des mangeurs crus. Ils vous assurent qu'ils se sentent si légers et en bonne santé qu'ils ne transpirent pas et ne ressentent pas les palpitations de leur cœur.

Le journal moscovite "SCIENCE ET VIE" avoue
dans son numéro de mars 1965, il y a parmi ses lecteurs de nombreux mangeurs crus, qui ont été guéris de diverses maladies et ont informé les éditeurs de tous les détails de leur guérison.

Dans ces circonstances, on ne peut pas comprendre pourquoi les biologistes et autres autorités responsables ne prennent pas de mesures actives pour mettre en œuvre les principes de l'alimentation crue. Pourquoi hésitent-ils alors que le chemin a été trouvé pour atteindre leur objectif final : libérer l'humanité des maladies et assurer une vie heureuse à tous ? S'ils le souhaitent, ils peuvent guérir tous les malades en deux mois et vider les hôpitaux de leurs patients. Il est du devoir de toute personne noble de lui demander si elle souhaite ou non atteindre ce but.

Je déclare solennellement au monde entier que désormais, la prescription de médicaments toxiques et la recommandation d'aliments cuits doivent être considérées comme les crimes les plus cruels contre l'humanité, car ce sont eux qui sont les facteurs qui

CAUSE TOUTES LES MALADIES HUMAINES.

***

Machine Translated by Google

Magnifique chien blanc de 7 ans, Jackie vit avec nous en tant que raw vegan depuis le début de sa vie.

Il est désormais facilement prouvé que la consommation de viande n'est pas naturelle, même pour d'autres personnes.
animaux, et nous n'avons pas de vrais carnivores. Jackie est habituée à la nourriture que nous mangeons depuis sa naissance. La majeure partie de sa nourriture est constituée de blé, de dattes, de raisins secs, de pistaches, de salades et de fruits divers, le tout sous forme vivante (crue), car dans notre maison il n'y a même pas un seul gramme de nourriture morte. Ce chien mange même des oignons et des radis avec grande envie. Lorsque nous l'emmenons hors de la ville, il broute comme un agneau dans les vertes prairies. Comparé aux autres chiens, ce chien est extrêmement sain, frais et plein d'énergie. Si nous voulons habituer les lionceaux, les léopards et les loups à manger des plantes comme ce chien, après quelques générations, ils abandonneront complètement leur férocité et deviendront calmes, et pourront vivre avec d'autres animaux comme les vaches. Mais au contraire, on ne parviendra jamais à habituer les vaches à manger de la viande.

Que faut-il éviter ?

Les fruits secs traités avec du soufre ou de l'eau piquante ou avec d'autres produits chimiques ne doit pas être consommé, car il n'a aucune valeur nutritionnelle et n'est qu'une substance toxique, de sorte que même les vers ne s'en approchent pas. Vous ne devriez pas consommer cette huile d'olive qui a été filtrée avec des produits chimiques et qui n'a pas sa couleur, son odeur et son goût naturels.

Machine Translated by Google

et a perdu sa valeur nutritionnelle. Les olives salées, les concombres marinés et les cornichons préparés avec du sel ou du vinaigre ne sont pas considérés comme des aliments vivants et naturels. De plus, le vinaigre, le vin et les produits comestibles qui sont revenus de leur état d'origine et naturel n'ont aucune valeur nutritionnelle. Le sel est également préparé d'une manière qui réchauffe et est nocif, en plus du fait que le sel nécessaire à l'organisme existe dans les fruits et légumes. N'utilisez pas de permanganate ou d'autres désinfectants pour laver les fruits et légumes.

Évitez les pièces chaudes, les vêtements chauds et l'air sale. N'utilisez pas de savon ni de shampoing, ils contiennent des produits chimiques nocifs pour la peau et le corps ; Prenez une douche le plus tôt possible.

Les végétaliens crus ne mangent pas d'aliments non naturels, cuits, carnés et gras pour avoir très soif; Il ne consomme pas de calories inutiles pour s'éteindre à l'eau froide, il ne transpire pas pour remplir sa place d'eau. De plus, les aliments naturels contiennent suffisamment d'eau. La nature a produit des aliments naturels de telle manière qu'ils sont remplis d'eau en été et pauvres en eau en hiver. Lorsqu'un mangeur de crudités a soif, il étanche sa soif en mangeant un concombre ou une tomate ou une tasse de jus de fruit ou d'eau de source pure. A cet effet et afin d'ajouter de l'eau à la compote, etc., chaque être vivant doit préparer quotidiennement un ou deux verres d'eau de source. En principe, un mangeur vivant ne devrait laisser aucune substance chimique ou toxique pénétrer dans son corps, même si la quantité est très petite ; c'est qu'il ne doit pas boire l'eau du robinet. Cette eau contient du chlore et du fluor, et aussi peu qu'ils soient, parce qu'elle a le pouvoir de tuer les microbes, elle a aussi le pouvoir d'endommager les cellules du corps humain. Les cellules humaines sont également sensibles comme les microbes, elles sont aussi rapidement empoisonnées et défaillantes, de vives critiques se font entendre partout dans le monde sur cette mauvaise pratique. Certaines personnes sous-estiment cet empoisonnement, elles prennent cette eau du robinet, y ajoutent de nouveaux produits chimiques et poisons, lui donnent des couleurs différentes et l'appellent des boissons non alcoolisées.

Une fois par mois, nous apportons quelques cruches d'eau de la source Vanak de Téhéran qui est proche de chez nous et nous l'utilisons. Il existe une énorme différence entre le goût et l'odeur de l'eau de source et de l'eau du robinet.

La pulvérisation et l'utilisation d'engrais chimiques sont l'une des actions imprudentes des peuples « civilisés » de cette époque. Les gens avides empoisonnent la terre avec

Machine Translated by Google

des engrais chimiques et augmenter artificiellement la quantité de produit tout en diminuant sa qualité ; ils pulvérisent les fruits et légumes lorsqu'ils sont mûrs et les vendent immédiatement aux gens. Plus tard, le médecin lui-même, qui a inventé cette pulvérisation, voit le mauvais résultat de son propre travail et au lieu de l'arrêter, il interdit de manger des fruits et légumes.

Maintenant que la situation est comme ça, les gens ne devraient pas utiliser le mal de pulvérisation comme excuse et cuisiner des fruits et légumes. Car si la pulvérisation détruit la valeur du produit de par exemple 10 %, la cuisson détruit la valeur de 100 %, et en même temps, elle produit bien plus de poison dans les aliments morts que la pulvérisation. Les gens devraient bien laver ces aliments empoisonnés et en même temps lutter contre cette pratique inhumaine. Aujourd'hui, des voix s'élèvent partout dans le monde. Ils forment des associations, impriment des magazines et ouvrent des magasins spéciaux, des sanatoriums et des pensions pour nourrir les gens avec des aliments produits sans engrais chimiques ni pesticides. Certains de mes disciples étrangers s'achètent un terrain pour avoir un jardin privé et subvenir à leurs besoins en fruits et légumes sans engrais chimiques et vivre en toute liberté.

Aventure de l'association Tehran RawVegans J'ai décidé de traduire et de publier mon

livre en français, allemand, espagnol et arabe, ainsi que de créer des livres à partir de lettres très intéressantes et d'étendre mon activité mondiale, mais des amis et des crudivores ont insisté pour créer un club à Téhéran. . Avec quelques fondateurs, nous avons collecté une somme d'argent, préparé une charte et commencé les travaux. J'ai donné gratuitement au club mes deux grandes chambres au rez-de-chaussée de ma maison avec eau, électricité et téléphone et j'ai passé deux ans et demi à gérer le club et le restaurant raw vegan. J'ai rassemblé des membres fidèles à ma philosophie et à la constitution de notre communauté, et ils ont été actifs, ont aidé, ont organisé des rencontres amicales, ont parlé des résultats qu'ils obtenaient en mangeant cru, collecté des cadeaux, et ils ont plaisanté comme une grande famille et dans ce Ainsi, nous avons rassemblé environ 900 membres.

Un an après la formation du groupe, M. Javad Ramezani, qui était gravement malade et les médecins lui avaient coupé le ventre et

Machine Translated by Google

duodénum et a fait des changements dans son estomac, il est venu au club alors qu'il était mourant (d'après ce qu'il a dit) et est devenu membre, il est devenu un mangeur cru et a été sauvé de la mort. Il s'intéresse beaucoup aux activités de la communauté et est élu membre du conseil d'administration. Malheureusement, il n'a jamais pu comprendre la philosophie profonde et simple du véganisme brut. Il disait parfois : « Ma pensée n'est pas encore parvenue à l'esprit d'Aterhov, elle y parviendra peut-être un jour. J'attends ces jours depuis des années, mais en vain. M. Ramezani a déclaré : "Aterhov ne devrait pas attaquer les médecins et la science médicale et condamner leurs mauvaises activités". Mais je n'avais pas cette opinion et je voulais dire la vérité aux gens.

Lorsque les activités du club devinrent un peu prospères, j'ai vidé le premier étage de ma maison, ajouté aux chambres précédentes un tiers du loyer proposé par les courtiers, et les ai données au club (la moitié de la maison appartient à mon ma femme (je ne reçois pas de loyer de ma moitié). À mes frais, j'ai ouvert une porte spéciale sur la rue et construit un sous-sol de 30 mètres cubes pour le stockage, les membres de la communauté ne se sont pas réunis régulièrement, nous avons nommé un conseil d'administration parmi certains des membres actifs, et afin pour prouver à M. Ramezani qu'il a tort dans ses opinions, je l'ai laissé choisir lui-même le conseil d'administration. Il a choisi le Dr. Mohammad Kaar (professeur de l'Université de médecine de Téhéran) en tant que président du conseil d'administration. Ce médecin a écrit un livre intitulé "Végétarisme cru" rempli de formules de laboratoire absurdes et dénuées de sens et il a fait perdre du temps au public avec des conférences sans valeur. Il a rapidement créé un tollé au sein du club et nous avons dû l'exclure des membres conformément à l'article 29 des statuts du club. Il est allé avec certaines de ses personnes partageant les mêmes idées, a investi et a ouvert un club appelé "Scientific Raw Vegetarianism" sur la rue Ministres, chacun a perdu 40 ou 50 mille tomans et l'a fermé, certaines personnes ont également regretté leur travail et ont rejoint notre club. M. Ramezani n'a pas tiré de leçon de sa mauvaise action, mais au contraire, au lieu d'un médecin, il a invité deux ou trois autres médecins dans le club pour prononcer un discours.

S'ils avaient accepté mes paroles que j'avais écrites il y a des années dans le livre Raw-Eating, la plupart des personnes décédées ces dernières années seraient en vie aujourd'hui. Par exemple le Dr Iqbal, le chef du système médical,

Machine Translated by Google

qui m'a livré au tribunal pour être puni, mais lui-même a été puni dans la vraie vie et est mort. Heureusement, le tribunal a rejeté la plainte du système médical comme étant sans fondement et a statué en ma faveur. Le système médical a prétendu que j'interférais avec la « science » médicale, mais je n'ai rien à voir avec eux, je montre simplement le chemin de la nature et ce bon chemin gardera les gens en bonne santé et les guérira, et en conséquence, le Les sources de revenus des médecins sont bloquées, mais aucun homme d'affaires n'aime que son entreprise lucrative soit détruite ! Dans le livre "Raw-Eating" dans lequel la philosophie de l'alimentation crue est interprétée et sous la direction de ce livre, la société des végétaliens crus est formée, certains points fondamentaux sont mentionnés qui prouvent l'erreur et la nocivité de la science médicale.

Je compte beaucoup sur le flux de cette association et de ce club car j'ai pour prouver que j'ai perdu tout mon temps pendant six ans, que je suis resté à l'écart des activités mondiales, que j'ai travaillé dur et dépensé de l'argent, mais tous ces efforts ont été vains parce que quelques tricheurs ont pris la communauté, le club et le restaurant avec tous ses biens et des meubles de moi et des vrais membres de la communauté et les a remis aux opposants. M. Javad Ramezani, un riche homme d'affaires cruel et amoureux de l'argent ; Il ne pouvait pas comprendre le sens profond de la très simple et excellente philosophie du véganisme cru, contrairement à mon opinion, il pensait qu'il arriverait plus tôt à destination grâce à la science. Il croyait tellement en son opinion et était si sûr de lui qu'il a décidé de faire quelque chose pour m'expulser du club et se mettre à ma place et sa philosophie scientifique à la place de la loi de la nature. Ils ont remplacé le livre sur l'alimentation crue par le livre du Dr Majdi "Mangez et devenez belle" et reprennent le club avec l'aide de médecins. Pour atteindre cet objectif dangereux, il a dû recourir à des centaines de violations, infractions à la loi, mensonges, menaces, coercition, mise en scène, etc. Premièrement, il a essayé d'éloigner de lui MohammadReza Mahtabi et Manouchehr Safarzadeh (deux membres du conseil d'administration). .

M. Mahtabi, un ingénieur agronome de 28 ans qui a survécu à une grave maladie rénale en mangeant des aliments crus, a contribué à réparer le club pendant plusieurs mois. C'était un jeune homme talentueux qui réalisait fièrement tout le câblage, la plomberie, la peinture et la menuiserie du club avec l'aide de

Machine Translated by Google

M. Safarzadeh. Il a ensuite dirigé l'ensemble du club et du restaurant pendant six mois. Il a étudié la préparation des salades crues et a écrit un livre intitulé « Les aliments végétaliens crus, la seule nourriture humaine ». M. Mahtabi voulait créer une entreprise agricole pour la société, mais son projet est resté inachevé parce que le terrain approprié n'a pas été trouvé ; M. Mahtabi n'est pas très riche, et si nous lui avions donné un petit salaire pour gérer le club et l'avions gardé, notre club n'aurait pas été dans cette situation misérable, mais M. Ramezani a été tellement harcelé qu'il s'est enfui de nous. et dit à ses amis : "J'irai, je mangerai cuit et je mourrai." Et il a fait de même. Il est allé à Khorramshahr, a trouvé un emploi à la banque Keshavarzi, s'est éloigné de chez lui, de ses amis et des gens, est resté seul, a cuisiné et, par conséquent, sa maladie rénale est réapparue et l'a tué.

M. Manouchehr Saffarzadeh a travaillé dur pour le club et a aidé, mais parce qu'il comprenait le mieux la philosophie profonde du véganisme brut et qu'il l'a toujours défendu, c'est parce que M. Ramezani le considérait comme un ennemi, de cette façon. Le conseil d'administration était dispersé. M. Safarzadeh est allé à Chiraz et M. Abulfazl Sadarat est allé à Jahrom, M. Ramezani et M. Kayhani sont restés, M. Abulfazl Kayhani n'est pas une personne importante, c'est un parent de M. Ramezani et son fidèle ami. J'ai voyagé trois ou quatre fois à l'étranger à cette époque, les raw vegans m'invitent partout dans le monde, ils veulent me voir, et je vais parfois les voir. Dans ces situations, M. Ramezani a vu le champ vide et a commencé sa dictature. Nous avons une constitution rédigée par des juristes expérimentés qui ont tout prévu et ont renforcé mon autorité pour prévenir de telles violations ; Mais M. Ramezani ne connaît pas la loi. Pour lui, son désir est la loi.

Conformément aux articles 18, 21 et 29, M. Ramezani et M. Kayhani a été légalement expulsé de la communauté, et chaque mesure qu'ils ont prise contre moi était illégale et coercitive. Si je l'avais voulu, j'aurais pu user de mon autorité à temps, les destituer et reprendre la direction de l'association, mais aussi étrange que cela puisse paraître, j'avais un intérêt particulier pour M. Ramezani pour son esprit actif et dynamique, notamment qu'il était actif et aidait l'association. Il avait organisé un séminaire dans son jardin. Je ne voulais pas le contrarier ; J'attendais toujours qu'il accepte son erreur et revienne vers nous.

Machine Translated by Google

Peut-être qu'il se moquait de moi et se considérait comme sage parce qu'il accepte la science médicale, mais pas moi. Il a déclaré : « Il faut utiliser toutes sortes de moyens et de plans pour combattre. » M. Ramezani a nommé l'un de ses amis et camarades de classe, M. Mostaan, comme comptable, qui prend tout l'argent collecté lors de la vente du restaurant, du bureau et de l'adhésion à la banque et le verse sur le compte personnel de M. Ramezani. Que fait M. Ramezani avec cet argent ? Personne ne le sait et ne répond à personne. M. Ramezani avait fait un sceau ; Les dimanches et mardis de 16h00 à 20h00 et les jeudis de 13h00 à 15h00, des conférences et les patients étaient examinés gratuitement par des médecins et des nutritionnistes. Il appose ce sceau sur les tracts que j'ai fait imprimer à mes frais, car M. Ramezani ne dépense pas d'argent en publicité. Le système médical m'a dit que j'intervenais dans le travail médical, c'est maintenant M. Ramezani qui le fait.

Ils ont commencé l'acupuncture dans le club pendant un certain temps ; Des femmes, des enfants, des vieux et des jeunes, assis près du mur avec des aiguilles plantées dans les oreilles, le nez, les lèvres, le front, les mains et les genoux comme des statues silencieuses ! Ils attendaient que la maladie surgisse du bout de l'aiguille et les sauve ! Quel genre de scènes amusantes l'ignorance des gens cuisinés ne crée-t-elle pas ? Le Dr Nawab a prononcé un discours par l'intermédiaire du haut-parleur du club et a annoncé qu'il n'était pas d'accord avec l'opinion de Hovannessian. Très bien, M. Nawab, si vous n'êtes pas d'accord avec ma philosophie, que faites-vous dans ce club ? Il y a des millions de personnes dans le monde qui s'opposent à la philosophie du véganisme brut, ont-ils tous le droit d'entrer dans notre propre club et de parler contre nous ? Lorsque j'ai publié un avis sur ces développements pour informer les membres, cela a mis en colère M. Ramezani ; Il a changé la serrure de la porte de la cour, que j'ai moi-même pelletée et plantée de fleurs, pour que je ne puisse pas entrer dans la cour pour arroser le jardin ; La porte de mon bureau est verrouillée et j'ai dû ouvrir une nouvelle porte de mon bureau depuis le couloir. La porte d'entrée du club depuis le couloir est également verrouillée par l'arrière.

Il était temps d'élire un nouveau conseil d'administration. M. Ramezani a demandé quelques personnes pour préparer les invitations. Les invitations étaient rédigées et placées dans des enveloppes. M. Ramezani a emporté ces enveloppes chez lui pour les tamponner et les poster, mais aucune d'elles n'a été postée, de sorte qu'aucune

Machine Translated by Google

des membres de la congrégation étaient au courant de l'élection du nouveau conseil d'administration. Durant ces jours, M. Ramezani avait rassemblé tous les documents des membres et les avait emmenés chez lui. Il avait ordonné à M. Mostaan de n'accepter personne comme membre. C'est un grand crime. Quelqu'un a demandé à M. Ramezani qu'un certain monsieur voulait devenir membre, pourquoi n'avez-vous pas accepté ? Et il a répondu : "Je n'aimais pas son apparence." Aucun dictateur au monde n'est disposé à donner une réponse aussi grossière. Chez lui, M. Ramezani a invité des amis, des connaissances, des voisins, des parents et d'autres personnes au rassemblement et a remis à chacun d'eux une carte de membre afin qu'ils puissent entrer dans le club et voter pour lui le jour de l'élection.

Le jour fixé pour l'élection, M. Ramezani entre dans le club avec un groupe de faux prétendants au crudisme et le texte d'une nouvelle constitution, avec un nouveau nom, avec un nouveau centre et avec une nouvelle philosophie, qui a été adopté par M. Ramezani dans sa maison avec un seul vote "secret " . Il a présenté un groupe de médecins et d'autres personnes qu'il avait lui-même choisis par un vote « secret » et a déclaré : « Celui qui est d'accord, lève la main ». Plusieurs mercenaires levèrent la main en signe de surprise et M. Ramezani annonce : "C'est approuvé." Plusieurs vrais membres du club, ont protesté. Je suis entré dans le club depuis chez moi et j'ai annoncé que M. Ramezani était privé depuis longtemps de l'appartenance à la communauté et qu'il n'avait donc ni le droit de voter, ni le droit de choisir et d'être choisi. Cette élection est illégale et fausse. M. Ramezani a enregistré cette élection et nous n'avons pas protesté car cette nouvelle association n'est pas liée à la nôtre. Il s'agit d'une nouvelle communauté avec un nouveau nom, avec un nouveau but, avec un nouveau lieu, avec une nouvelle constitution, avec de nouveaux livres, avec un nouveau fondateur et secrétaire. Chacun est libre de choisir un objectif pour lui-même, de rassembler autour de lui quelques personnes partageant les mêmes idées, de former une société et de l'enregistrer ; Mais dans l'histoire, on n'a jamais vu un groupe illégal pénétrer dans la population de ses opposants, organiser de fausses élections pour lui-même, destituer les principaux fondateurs de la communauté et s'emparer de tous les biens de la population d'origine. C'est comme si l'ennemi assiégeait une ville, quelques habitants de la ville ouvraient la porte et remettaient la ville à l'ennemi. La société du crudisme s'oppose aux mauvaises activités des médecins. L'article 17 de la Constitution dit : « Un vrai végétalien cru

Machine Translated by Google

tombe malade et n'a pas besoin de traitement ni de procédures médicales. » Concernant les accidents et crashs, nous formons des chirurgiens raw vegan qui opéreront sans antibiotiques, sans sérum et sans protéines animales.

Ils me disent "pourquoi es-tu en désaccord avec ces médecins qui sont crus mangeurs et parlent d'aliments crus ? » Ce n'est pas vrai. Le Dr Majdi dit aux gens : « Parfois, vous pouvez le manger cuit, il n'y a pas de problème. » Et il mange lui-même, le Dr Nawab estime que l'alimentation crue devrait être commencée progressivement. D'après l'apparence et l'apparence du Dr Rashti (l'un des nouveaux membres du conseil d'administration), on peut comprendre qu'il n'est pas un végétalien cru. Ces médecins ont fait du club des aliments crus le centre de la publicité et rassemblent des clients dans leur cabinet pour gagner en renommée. Le Dr Nawab est devenu président du conseil d'administration, quelle sera sa présidence ? Juste qu'il parle de protéines et de vitamines une heure par semaine et c'est tout ? Le président doit présider aux affaires du club.

Je me demande comment le Dr Majdi, le Dr Nawab, le Dr Rashti et d'autres membres du conseil Les membres choisis par M. Ramezani, peu importe à quel point ils sont contre ma philosophie, comment ont-ils accepté de participer à cette fausse élection avec cette mise en scène honteuse et de destituer Hovannessian, le fondateur et secrétaire permanent de l'association ? Ils ont remplacé les fondateurs, ils ont pris de mes mains le club que j'avais créé et dirigé pendant six ans et ils ont repris de force le club avec tous ses équipements et installations. Notre association n'a pas besoin de cours « scientifiques ». Lorsque nous acceptons le commandement de la nature « ne mangez pas de choses cuites, ne mangez pas d'animaux, mangez des aliments crus végétaliens autant que vous le souhaitez et ce que vous voulez ». Nous n'avons pas besoin d'entendre autre chose.

M. Ramezani se considère comme un scientifique. Lorsque les mangeurs de crudités m'entourent et posent des questions, M. Ramezani entre dans la conversation et parle de glucose et de glucogène. Un jour, lors d'une dispute, M. Kayhani a commencé à m'insulter. Il a levé la main et a crié cinq ou six fois : « Arménien, Arménien, Arménien ». Comme si l'arménien était une sorte de malédiction ! Je suis fier d'être arménien et fier d'être aryen et de vivre en Perse. Les Arméniens n'ont jamais été maltraités par leurs compatriotes persans et ont toujours bénéficié de leur respect. Créer la haine entre les nations est l'une des pires choses. Un cas similaire s'est produit un jour

Machine Translated by Google

Un jour, lors d'une réunion du conseil d'administration, lors d'une dispute, le Dr Kaar a perdu son sang-froid un instant et a commencé à me jurer que je n'avais entendu que de la bouche des gens dans la rue dans ma vie. J'étais assis en silence, regardant avec étonnement comment cette personne respectable s'est perdue et n'a pas compris ce qu'il disait. Il a claqué ses mains sur la table et a dit : « Montez et asseyez-vous dans votre chambre, voici la nôtre, pas la vôtre. Parce que la fois précédente, il avait regretté son comportement et m'avait serré dans ses bras, embrassé et présenté ses excuses, je lui ai pardonné ; Mais la deuxième fois, cela a complètement dépassé les limites. Nous avons dû l'exclure avec M. Azdanlou, non seulement du conseil d'administration, mais aussi des membres de l'association.

Pour m'embêter, M. Ramezani n'a pas payé mon loyer depuis cinq mois. Un jour, il est entré en trombe dans le club et quand il m'a vu parler de manger cru à quelques personnes, il a crié "Sortez d'ici".
Puis il a ordonné à l'ouvrier qu'il venait d'embaucher : « Jetez ça ». Cet ouvrier m'a également poussé et jeté hors des escaliers de la porte d'entrée, et je suis tombé au sol et ma tête a heurté une moto et j'ai été blessé. Si je n'étais pas un foodist cru, j'aurais eu un accident vasculaire cérébral. Nous sommes allés au commissariat et de là au médecin légiste, cet ouvrier a voulu se disculper et a répété à haute voix : "Aterhov dit que si tu touches la table, tu perdras du poids." Il avait tellement appris en mangeant cru ! M. Ramezani a également voulu montrer des papiers à l'enquêteur, mais celui-ci les a repoussés. Assurément, M.
Ramezani voulait montrer sa fameuse constitution et prouver qu'il est le secrétaire de la communauté et que je suis le fauteur de troubles. Que pourrais-je faire ici ? J'ai pardonné et je suis sorti; Était-ce la dernière scène d'une comédie ou d'une tragédie ? Je ne sais pas; M. Ramezani devrait répondre. Il m'a menacé à plusieurs reprises de faire quelque chose pour me forcer à fuir la Perse nue ! C'est peut-être son habitude, car il doit sa vie à ma philosophie. C'est aussi une sorte d'action de grâce. Lorsqu'ils lui demandent : « Alors, où est Aterhov ? Il répond : « Il est anti-science ». Ici, je déclare que tout dommage causé à ma vie et à mes biens provient de lui (ou des mêmes agents pénétrants).

L'égoïsme et la rancune imprudente poussent certaines personnes au point où mon annuaire téléphonique qui contient les noms de tous les membres

Machine Translated by Google

ont été enregistrés et deux dossiers remplis de courriers en anglais (environ un millier) manquent à mon bureau. Je ne peux pas dire à qui appartient cet acte ignoble et indigne, mais je sais que c'est l'œuvre d'une personne qui veut entrer en contact avec les adeptes du véganisme brut et en abuser. Il est clair que celui qui les a volés ne peut pas les utiliser publiquement. Celui qui a fait ça, l'a fait par ignorance. Je pardonne et demande que s'il ressent un peu d'humanité dans son cœur, après en avoir compris le sens, il me renvoie ces lettres ; parce que ces lettres seront extrêmement importantes et précieuses pour moi et pour l'histoire du véganisme brut à l'avenir.

Maintenant que je ne vais plus au club, les personnes soignées viennent au deuxième étage de ma villa pour remercier, s'informer et acheter des livres. Nous avons formé une communauté avec une philosophie écrite dans le livre de l'alimentation crue. Toute personne n'acceptant pas ce livre ne pourra pas devenir membre de cette communauté. Les médecins qui veulent devenir membres de l'association des végétaliens crus devraient fermer leurs cabinets et ne pas rédiger d'ordonnances ou de poisons aux patients, mais ils sont des médecins après tout et ils ne peuvent pas abandonner complètement leurs fausses connaissances, et s'ils le font, ils n'ont rien à faire. faire et n'avoir rien à dire. Ils donnent des conférences dans notre club sur les vitamines, les protéines et les propriétés des plantes. Ces mots ne sont que des absurdités, des mythes, de la fantaisie et de la fabrication. Au début, ils donnaient des cours trois fois par semaine, puis un jour par semaine et pendant une heure seulement. Bientôt, les gens en auront assez d'entendre ces mots et ils seront à court de mots, que vont-ils faire ensuite ? Jusqu'à quel point peuvent-ils tromper les gens ?

Après tout, si un jour Ramezani approfondit ses études et accepte ses erreurs, abandonne la science médicale, retourne à la nature et se soumet aux lois de la nature, nous sommes ouverts à l'accepter et j'ignorerai les épreuves qui m'ont été faites ; Il n'y a aucune rancune dans l'éthique des vrais végétaliens crus, nous pardonnons.

Le véganisme cru est plus haut
que toutes les révolutions de l'histoire

Machine Translated by Google

Mme Astrie avec un groupe d'enfants cru-végétaliens de l'orphelinat

Un groupe d'enfants végétaliens crus à l'orphelinat Nancy Anna Zabler en Australie

Machine Translated by Google

Archavir Ter Hovannessian

Machine Translated by Google

Un exemple d'un véritable être humain, l'initiateur d'un nouveau monde sans maladie, pauvreté, faim, guerre et meurtre, un exemple de végétalien cru et complet du 20e siècle, Anahit, le 20-fille d' Aterhov, âgée d'un an , qui n'a jamais consommé un seul morceau de plat cuisiné et n'a jamais pris de médicaments ni de vaccins.

Machine Translated by Google

Anahit, 15 ans (photo colorisée)

Machine Translated by Google

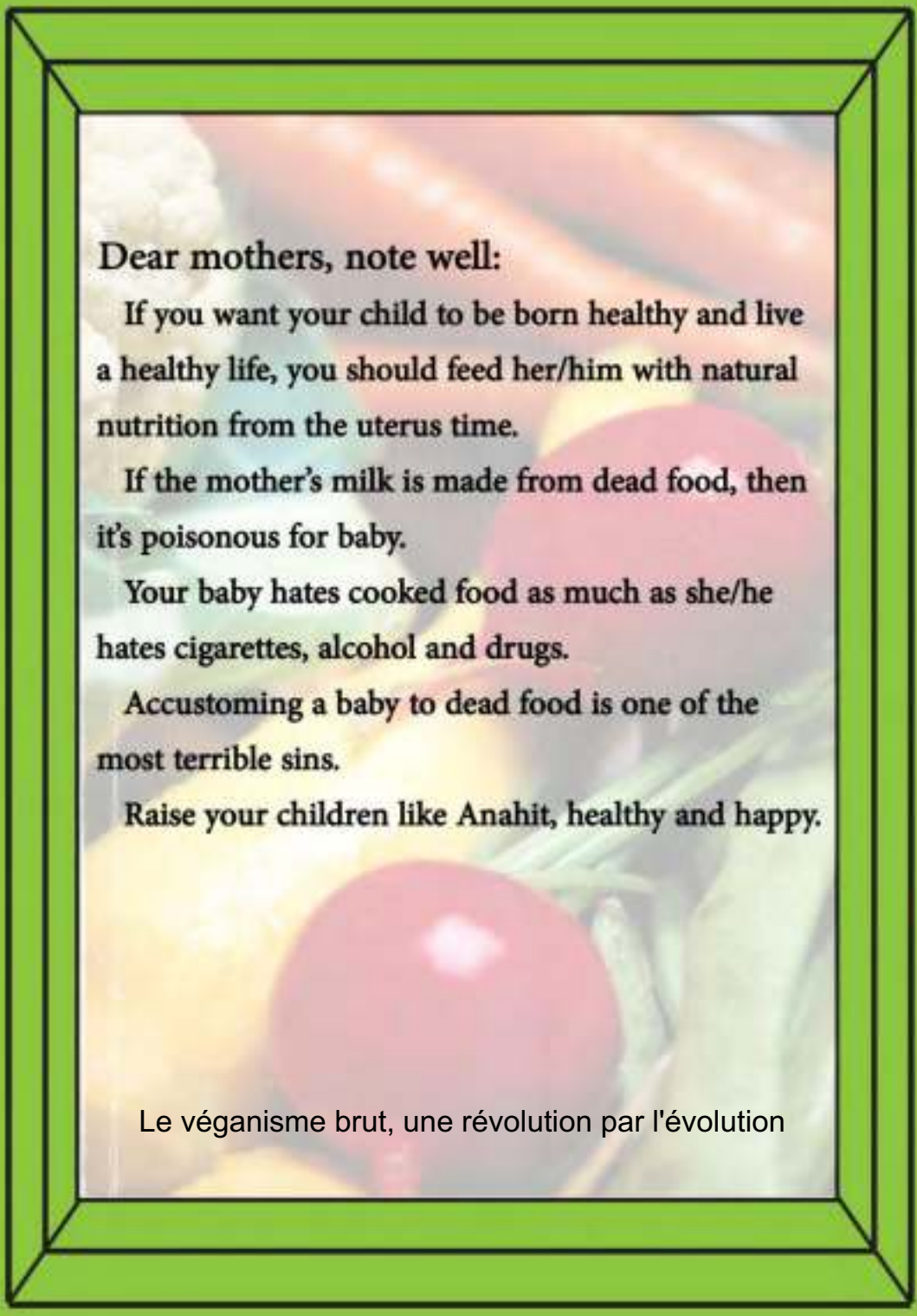
Anahit, 10 ans (photo colorisée)

Logo du Téhéran Raw-Société Manger

Téhéran – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Ville de Téhéran, boulevard Karim Khan, rue Sanaei, place Sanaei, n°2.

Dites: 828878

Signature de l'auteur

Machine Translated by Google